






# الشاي الأخضر

# الخميرة

# خل التفاح



١٤٢٥ - ٢٠٠٤
أربيل



# المعجزات الثلاث

## الشاي الأخضر الخميرة خل التفاح

# المعجزات الثلاث

## الشاي الأخضر

## الخميرة

## خل التفاح

تأليف

الأستاذ الدكتور داود محمد صابر

التفسير

١٤٢٥ اربيل ٢٠٠٤

اســـم الكتـــاب: المعجزات الثلاث:
الشاي الأخضر والخميرة وخل التفاح
تـــــــــأليف: الأستاذ الدكتور دلاور محمد صابر
الطبـــع والنشـــر: مكتب التفسير/ اربيل
الخـــــــط: نوزاد كويي
رقم وتأريخ الطبعة: الأولى، ١٤٢٥-٢٠٠٤
الطبـــــــــع: مطبعة وزاره التربيه - أربيل
عـــدد النســـخ: ٢٠٠٠ نسخه
رقـــم الإيـــداع: ٥٥٠ سالَى ٢٠٠٤



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

كانت لي الرغبةُ منذ أن نشأت في بيئةٍ علمية أن أتعلّم الكثير لأنفع بني قومي وديني ووطني، لذا بادرت بالكتابة في علومٍ لها علاقة وطيدة بصحّة الفرد، وها أنا اليوم قد كتبت مؤلّفي السابع، ومن أجل ذلك تصفحّت كثيراً من الكتب والبحوث العلمية، وتجارب مكتوبة كثيرة أجريت في حقل الطبّ والغذاء لخدمة البشرية، وقد انتقيت أغذية لا أبالغ إن قلت أنّها مدهشة في إعطاء الفرد صحة ونشاطا متميزتين في خواصّها.. وقد ذكرت في هذا الكتاب عن الخميرة أشياء كثيرة، وذكرت تجارب الطبيب الأمريكي الدكتور جايلورد هاوزرHauser الذي يعدّ من ألمع أطباء التغذية في العالم إذ يقول: (إنّ تخفيف الآلام، و إطالة الحياة البشرية، من المعجزات التي ستتحقّق بواسطة الغذاء، وستكون النتائج رائعة، وأعظم بكثير ممّا أمكن الحصول عليه منها حتى الآن). علماً بأنّ هذا الطبيب كان المستشار الصحي لكثير من الطبقات المتميزة في بلاده، ووصلت أجُرة استشارته الطبية إلى ألف دولار، وبلغت مؤلفاته القيّمة في شؤون الغذاء أكثر من ستّ مؤلفات ضخمة، وجعلت لأنظمته الغذائية أتباعاً عديدين في جميع أنحاء العالم.

عزيزي القارئ: أنا على يقين تام بأنّ المرهفين بالأعمال رجالاً ونساءً سيشعرون يوماً ما أنّ نظاماً للغذاء – إذا أُتبعَ– سيعطيهم مع الجمال سنوات في حياقم يقضوها في صحة جيدة إن شاء الله، وهذا هو المطلوب لكلّ إنسان على وجه الأرض..

فالصحة لا تقدّر بثمن، وهي أثمن بكثير مما نظّنها، فكثيرٌ من الناس تَتدهور صحتهم تدريجياً لأنهم يخضعون لحكم أذواقهم في تناول غذائهم، وعلى سبيل المثال لا الحصر، يتناول المرء الخبز الأبيض والحبوب المجردة من أغلفتها وقشورها، وهذا أمرٌ لا يتفق مع التغذية الصحيحة، إذ أنّ هذه الأغلفة غنية بمجموعة من الفيتامينات والألياف.

فعلى كلّ شخصٍ عاقل تفضيل صحته على أهواء ذوقه، و أن لا يقيم للذوق الغذائي وزناً أكثر من حقيقته، أو يقول: (إنّي لا آكل من هذا، ولا أتلذذ بهذا) فيعود بنفسه حقاً إلى عهد الطفولة. .

إنّي أنصح القاريء العزيز أنه إذا كان يهمل صحته من أجل التنويع، فليستغنِ عن التنويع من الآن. وهذا يعني الغذاء بالقدر المستطاع، و لكن على المرء ألاّ ينتخب إلاّ الأطعمة النافعة لصحته.

وفي كتابي هذا بيّنت للقارئ العزيز الفوائد الذهبية للخميرة (وهي الخميرة التي تستخدم في صناعة المعجنات بأشكالها، وتسمى أيضاً بخميرة الخبز)، وإنّي على يقين بأنّ المرء سيتحسس فوائد الخميرة بسرعة جداً، كما ذكرت فيه محتوى الخميرة من الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن وغيرها، ثم سردت للقارئ تأثيراتها وفوائدها للوقاية والشفاء من كثيرٍ من الأمراض، فمثلاً أنها تنفع مرضى السكر، وتفيد في حالات التعب والإجهاد، وفي حفظ الشرايين لينة، وتمنع تصلّبها، فضلاً عن غيرها من الفوائد .. والله من وراء القصد. أمّا الموضوع الرئيسي الثاني فيتمَخَّضُ في وصف فوائد خلّ التفاح والذي قال عنه الرسول (ﷺ) الكثير والكثير، والغريب في فوائد الخلّ هو أنّه يقلّل حتى من فايروس الإيدز الذي حيَّر العلماء لتعنّته في البقاء، وعدم إمكانية القضاء عليه، وقد نسمع جميعاً ما يسبّبه هذا المرض الفتّاك من ويلات لا مفرّ منها. وقد قدّمت في فصل خلّ التفاح في كثير من الأحيان تعريفات مبسّطة للإمراض

التي يمكن أن تعالج بخلّ التفاح، أو التي يمكن التخفيف به عنها، ووصفت في كل حالة كيفية تناول هذا الخلّ أو كيفية استعماله خارجياً ..

وأريد أن أُنبّه القاريء العزيز على أنّ تناول ما وصفته في هذا الكتاب من الأغذية لمعالجة الأمراض لا يعني في بعض الأحيان ترك العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب المختص، لما ينطوي عليه هذا العمل من محاذير قد تعرّض المريض لمخاطر تفاقم المرض: ولا أشك في أنّ الاستمرار على تناول هذه الأغذية سيقي المرء من الإصابة بالأمراض التي ذكرتها في مواضيع هذا الكتاب.. وأخيراً، و بعدما انقطعت عن الكتابة قرابة عام بدأت بتأليف هذا الكتاب، وقد حثّني على ذلك كلٌّ من الجرّاح الاختصاصي أستاذي الفاضل الدكتور محمد عبد الله النقشبندي، وأخي الفاضل الأستاذ الدكتور عماد الدين خليل المؤرخ اللامع، أطال الله من عمرهما، وجزاهما الله خير الجزاء، والله الموفّق.

الأستاذ الدكتور داود محمد صابر

# الخميرة

## مكوّناتها

لقد جرت العادة دوماً أن يتحدث الناس - بدون انقطاع - عن نوعٍ أو نوعين من الفيتامينات، وأن ينسوا الفيتامينات الأخرى، ولا يعلم المرء بأنّ الطريقة الأمينة للحصول على أنواع الفيتامينات هي اختيار الأغذية الحيّة والغضّة، ونظراً لأنّ كلّ خلية من خلايا أجسامنا تتطلب هذه الفيتامينات، لذا يجب أن نعرف كيف نعمل على توفّرها على نطاق واسع في طعامنا اليومي. فللحصول على صحة جيدة وعمر مديد، علينا أن نتناول من فيتامينات مجموعة (B ) مقداراً كبيراً كل يوم (٤-٧ ملغم للرجل، و ٣-٥ ملغم للمرأة) على أن تكون كلّها مأخوذة من أطعمة طبيعية، وربما يتلّهف القارىء الكريم لمعرفة الأطعمة التي تعطيه جميع فيتامينات (B)، وهي كالأتي:

خميرة الخبز (ملعقة كبيرة)، حبوب القمح (نصف قدح)، الرز غير المقشور (ربع قدح)، فول الصويا اليابس المطبوخ (نصف قدح)، الكبد (١٢٥ غم). إنّ هذه الأغذية هي الحاوية أكثر من غيرها على جميع أنواع فيتامينات (B).

والغذاء المفيد جداً من بين الأغذية المذكورة آنفاً هو حبوب القمح (يمكن أن يصنع منها الخبز أيضا، فالشرط الأساسي هو عدم إزالة قشور الحبوب لأنّ الفائدة الكبيرة هي في هذه القشور التي تحتوي على فيتامينات كثيرة). هذا ويجب ألاّ ننسى بأن خميرة البيرة المجففة غذاء ثمين يفيدك أكثر من كلّ الأطعمة التي تشتريها !.

وبإمكان الفرد خلط الخميرة مع الماء، أو الحليب، أو عصير الفاكهة، أو عصير الخضراوات، وأن يأخذه كل يوم، وإذا لم يستسغ طعمها فيأخذ قليلاً في البداية، ثم يزيد الكمية تدريجياً، أو يأخذ خميرة الخبز ممزوجة بعصير الكرفس، هذا ولا ننسى بأنّ اللبن الرائب (يوغورت) غذاء قيم، أيضاً يستحسن تناول لتر واحد أو أكثر منه كلّ يوم.

أخي القارىء: يذكر الطبيب الأمريكي هاوزر: (إنّ الأشخاص الذين يتّبعون القواعد البسيطة السابقة الذكر سيجدون قوةً تدهشهم !)، وإذا كنت تودّ معرفة محتويات خميرة البيرة، فإنّها تحمل فيتامينات (B) جميعها، ومجموعة من المعادن، وستة عشر نوعاً من الأحماض الأمينية، وحسب الجدول الموضح كالآتي:

| الفيتامينات | الأحماض الأمينية | المعادن |
| --- | --- | --- |
| فيتامين $B_1$ | لايسن Lysine | فسفور |
| فيتامين $B_2$ | تربتوفان Tryptophan | بوتاسيوم |
| فيتامين $B_6$ | هيستدين Histidine | مغنيزيوم |
| فيتامين $B_{12}$ | لوسين Leucine | كالسيوم |
| حامض البانتوثينيك | فالين Valine | نحاس |
| حامض النيكوتنيك | ألنين Alanine | زنك |
| بايوتين | حامض الأسبارتيك Asparatic acid | كروم |
| حامض الفوليك | برولين Proline | صوديوم |
| | هيدروكسي برولين Hydroxy proline | حديد |
| | تايروسين Tyrosine | قصدير |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | سيتين | Cystine | بور |
| | أرجنين | Arginine | الذهب |

هذا وتحتوي الخميرة أيضا على مركبين مميزين، هما: الكولين Choline، والإِينوسيتول Inositol.

وبعد ذكر مكوّنات الخميرة، نبحث عن خاصيّة بعض تلكم المحتويات وكالآتي: –

# الكولين

يدخل الكولين في الخميرة في تركيب الليسثين الذي يساعد على تحطيم الدهون في الكبد، ويسهل حركتها داخل الخلايا وتركيب أغشية الخلية في الجهاز العصبي، ويحمي الرئتين. هذا ويذكر المؤلف البريطاني باتريك هولفورد دلالات سلبية لنقص هذه المادة (الكولين) في الجسم، وهي كما يلي: –

- إختلالات في النمو لدى حديثي الولادة.
- ارتفاع الكولسترول والدهون بالدم.
- إصابة الكبد بالدهون.
- انحطاط العصب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تصلب الشرايين.
- اختلال عقلي.

- انخفاض مقاومة الالتهاب.

يا لعظمة الخالق، أيّ طعام يسدّ نقص الكولين ليقينا شـرَّ هـذه الإصابـات والدلالات؟.... : الخميرة، البيض، السمك، حبوب الصويا، فول سوداني، حبـوب كاملة. الليسثين (يتوفر الليسثين في دول الغرب بشكل حبوب وكبسولات، وكذلك بشكل سائل).

هذا وتُعـدُّ كل من: خميرة الخبز، وحبوب القمح، واللبن الرائب(يوغورت) مـن الأغذية المقاومة للشيب، علماً بأنّ الفيتامينات الموجودة في الأغذية التي مرّ ذكرهـا تـُنتجُ أيضا في الأمعاء خلال الهضم من بكتريا اللبن الرائب.

وإليك أيها القارئ العزيز تجربة حقيقية قام بها الدكتور هاوزر تبرهن أهمية الكولين إذ ذكر:

(لقد أجريتُ تجربةً على مجموعتين من المرضى المصابين بتصلب الشرايين، وكـانت حالتهم خَطِرةً بحيث ما كان يرجى شفاؤهم أو بقاؤهم أكثر من بضعة أشهر، فتركت المجموعة الأولى رهن المعالجة الطبية بدون تبديل في نظام غذائها، بينما أعطيت الثانيـة أغذيةً غنيةً بالبروتين وجميع الفيتامينات (B ) وحبوب الكولـين بمقـدار ٢٦ غم في اليوم، ولم تقدّم لأفراد هذه المجموعة أية معالجة دوائية، وخلال السنوات الثلاث الـتي طبقت فيها التجربة حدثت عدة وفيات من أفراد المجموعة الأولى. بينما تحسنت حالة أفراد المجموعة الثانية، وعادت الليونة إلى شرايينهم، وعادوا إلى وضعهم الطبيعـي).
إذاً أليس من الضروري بعد قراءة هذه التجربة أن نتناول الخميرة التي تحتوي علـى الكولين؟!

ولكي تكون عزيزي القارىء مطمئناً على فعل مركب الكولين الذي يدخـل في تركيب الليسثين، أخبرك بإسم دواء جديد من ألمانيا، هـو (Essential Forte

N) محتواه عبارة عن (Choline phosphodiglyceride) وهو الليسـثين بعينه، وكما يظهر من إسمه باللغة الإنكليزية فإنّ الليسثين يحتوي في تركيبه على الكولين. ويستخدم هذا الدواء للمرضى المصابين بأمراض الكبد المزمنة أو الحادة التي تؤدي بدورها إلى إضعاف النشاط الأيضي فيه، وإنّ هذا الدواء يقي من إعادة تكوين حصاة المرارة من جديد، وكذلك يعيد نشاط أنزيمات الكبد إلى حالته العادية، كما أنّه يساعد أيضا في تجديد أنسجة الكبد، ويحوّل الدهون المتعادلة والكولسترول، ويؤيضهما (يمثلّها غذائياً) بالشكل السويّ، ويعمل على حرقهما، ويوازن إفراز السائل الصفراوي.

## الإِينوسيتول Inositol

وهو المركّب الآخر الموجود في الخميرة، وله أدوار كثيرة، منها: -

إنّه ضروري لنمو الخلايا، للدماغ، النخاع الشوكي، ولتكوين غلاف العصب، يحافظ على صحة الشعر، مُسَكن معتدل، يخفض كولسترول الدم.

أمّا دلالات نقص الإِينوسيتول Inositol فهي: سرعة الإنفعال، أرق، عصبية، سرعة التأثر، أو اهتياج مفرط، انخفاض في نمو العصب وإعادة التوالد، انخفاض معدّل البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL (أو ما يسمى بالكولسترول المفيد)، إذن مركب الإِينوسيتول هو الآخر موجود في الخميرة، وقد مرّ بنا ما يسببه نقصه من العلامات أو الدلالات السلبية (غير الصحية).......... أليس إذاً من الضروري تناول الخميرة الغنية بالإينوسيتول؟ وهناك أغذية أخرى غنية بالإينوسيتول مثل: (دقيق الصويا، سمك، كبد، فاكهة حامضية، بطيخ، مكسّرات، القمح).

هذا وإنّ ارتفاع ضغط الدم، والتهاب الكلية، وأمراض الكبـــد المنتشـــرة بـــين الأشخاص المصابين بتصلّب الشرايين، حدثت أيضاً بواسطة أنظمة غذائية ينقصـــــها الكولين، والتصلب يحدث بشكل سريع وخطر، إذا أضيفت كميات كبيرة من الدهن الذي ينتج الكولسترول، أو إذا نقص من الغذاء البروتينيات أو الإينوســـيتول. و لا يخفى على أحد بأن وجود كميات كبيرة من مادة الكولسترول في النظـــام الغذائـــي الذي يتناوله الفرد ليست مضرة، شريطة أن يكون الكولين فيه وافراً. ونســـتطيع أن نقول: إنّ تصلب الشرايين يمكن حدوثه بواسطة نظام غذائي سيئ ويمكن إصلاحـــه بنظام غذائي جيد.

# العناصر

## عنصر الكروم:

وهو المكوّن الآخر للخميرة، وله آثاره المهمة جداً في الجسم وكالآتي: يكون جزءاً من عامل تحمّل الجلوكوز (GTT) لتوازن السكر بالدم، يساعد على تعديل الإحساس بالجوع، ويقلّل الإشتهاء، يساعد على حماية الأحماض النووية (RNA, DNA) وهو ضروري لوظيفة القلب.

أما أعراض نقص هذا العنصر فهي: –

التعرّق الزائد، الإصابة بدوار أو سرعة الإنفعال بعد مرور ست ساعات من دون أكل، الحاجة إلى وجبات متتالية، برودة اليدين، الحاجة إلى النوم الإضافي أو الشعور بالنعاس خلال النهار، فرط العطش، الإدمان على الأطعمة الحلوة. إذاً ونقول مَنْ مِنّا لا يتمنى أن يكون جسمه مكتفياً بهذا العنصر؟ لذا عليه أن يعلم بأنّ الخميرة هي من أحسن مصادر هذا العنصر، وهناك مصادر أخرى غيرها نذكرها فيما يلي: –

أفضل مصدر غذائي بالميكروغرام في كلّ ١٠٠ غم : خميرة الخبز (١١٢ ميكروغرام)، خبز دقيق القمح (٤٢ ميكروغرام)، صدف (٢٦ ميكروغرام)، بطاطة (٢٤ ميكروغرام)، سويداء القمح (٢٣ ميكروغرام)، الفلفل الأخضر (١٩ ميكروغرام)، بيض (١٦ ميكروغرام)، دجاج (١٥ ميكروغرام)، تفاح (١٤ ميكروغرام)، جزر أبيض (١٣ ميكروغرام)، دقيق الذرة الصفراء (١٢ ميكروغرام)، ضأن (١٢ ميكروغرام). فالخميرة كما يظهر من أغنى مصادر هذا العنصر الهام.

## عنصر المغنيسيوم في الخميرة:-

إنّ إغناء الخميرة بعنصر المغنيسيوم يجعلنا نستمر على تناوله يومياً حيث أن هذا العنصر يقوي العظام والأسنان، وينمّي صحة العضلات من خلال مساعدها على الإسترخاء .. إذاً فهو مهمّ لأعراض ما قبل الحيض، ضروري لعضلات القلب والجهاز العصبي. كما أنه من أسس إنتاج الطاقة، يدخل كعامل مساعد في العديد من الأنزيمات في الجسم.

## دلالات نقص عنصر المغنيسيوم هي: -

إرتعاشات أو تشنجات عضلية، ضعف العضلات، أرق أو عصبية، إرتفاع ضغط الدم، عدم إنتظام نبضات القلب، إمساك، نوبات أو إضطرابات، إحباط، تشوش ذهني، نقص القابلية، ترسب الكالسيوم في النسيج اللين، كحصاة الكلى مثلاً.

أفضل مصدر غذائي لعنصر المغنيسيوم: فضلاً عن الخميرة التي تحتوي على ٢٣١ ملغم في كل ١٠٠ غم خميرة، هناك العديد من الأغذية الأخرى الغنية بهذا العنصر مثل: سويداء القمح (٤٩٠ ملغم)، لوز (٢٧٠ ملغم)، دقيق الحنطة السوداء (٢٢٩ ملغم)، فول سوداني (١٧٥ ملغم)، فاصوليا مطبوخة (٣٧ ملغم)، ثوم (٣٦ ملغم)، زبيب (٣٥ ملغم)، بزاليا خضراء (٣٥ ملغم)، قشرة البطاطا (٣٤ ملغم). إذن يتبيّن لك من خلال ما تقدّم أنّ حبوب القمح وكذلك الخميرة هما من المصادر المهمة والغنية بعنصر المغنيسيوم.. فعليه من الضروري أن يكونا من غذائنا اليومي ومع كلّ وجبة. ثم هل تعلم أيها القارئ الكريم بأن المغنيسيوم يؤخذ عند الشعور بالتعب الشديد، والمعروف أنّ فقده من أي نظام غذائي للحيوانات يجعلها عصبية ثائرة، مضطربة، وإذا طال بها المطال تكون عرضة لرعشات تشنجية.

# الخميرة وفائدتها لمرضى السكر: -

من أهم مميزات الخميرة وتفضيلها على أغلب الأغذية هي إحتواؤها على عنصر الكروميوم Chromium، ولقد ثبت بأن هذا العنصر عامل مقاوم للسكر، وإن له فائدة كبيرة جداً للأشخاص المهيئين للإصابة بهذا المرض كأبناء مرضى السكر مثلاً. ويتحدث الدكتور أيمن الحسيني اختصاصيّ في الأمراض الباطنية والسكر عن عنصر الكروم قائلاً: (إنّ وجود هذا العنصر بالجسم ضروري جداً لتنشيط غدة البنكرياس حتى تفرز الأنسولين)....(ويعنى ذلك أنّ هذا العنصر يعمل على تحفيز غدة البنكرياس على إفراز الأنسولين بجرعات زائدة)، وبالتالي ينخفض مستوى الجلوكوز بالدم، ولا يحتاج المريض إلاّ لجرعات قليلة من الأنسولين أو الحبوب، وقد يستطيع الإستغناء تماماً عن الحبوب المخفضة للسكر). تُعَدُّ خميرة الخبز—كما جاء في هذا الكتاب—من أغنى المصادر بمجموعة فيتامين (B) والتي يحتاجها الجسم لأغراض عديدة وخاصة لسلامة أعصاب الجسم. وهذا يعني أن مريض السكر الذي يعاني من التهاب في الأعصاب الطرفية يمكن أن يستعيض عن أخذ فيتامين (B) المركب مثل (تراي بي وتريفارول وخلافه) بتناول خميرة الخبز.

كما يضيف الطبيب أيمن ويقول:(إذا أردت أن تعرف الفوائد الأخرى لخميرة الخبز (ويسمى أيضاً بخميرة البيرة) للأشخاص بصفة عامة فإنها تحتوي على قدر ممتاز من البروتين ومختلف الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم للنمو وتجديد الأنسجة التي تستهلك مع الزمن. كذلك تحتوي على الأحماض النووية (Nucleic acid) التي يقال عنها أنها تقاوم الشيخوخة حيث تجدد نشاط وحيوية خلايا الجسم). هذا ويجب

على المصابين بداء النقرس تجنب تناول الخميرة، وذلك بسبب غنائـــها بالأحمـاض النووية التي تتحول إلى حامض اليوريك (Uric acid).

## الخميرة والأعصاب وفيتامين (B): -

إنّ تناول الخميرة وحبوب القمح والعسل الأسود يومياً يعطي الجسم ما يحتـاج إليه من فيتامين ($B_6$)، وبسبب الإبتعاد عن تناول الخبز الأبيض الخـالي مـن جميـع فيتامينات (B ) حيث إنّ هذه الفيتامينات تفتقد كلها من الدقيق بالنخل. وقد أصبح من المرجّح أن ننسب إلى نخل الحبوب ونزع قشورها منها الأدواء العصبية التي تقـع ضحيتها اليوم الشعوب.فليس القلق والإضطراب هما السبب، بل إن نقص فيتـامين ($B_6$) هو سبب الحيرة والتردد والضعف والوسواس وخور الأعصاب، يقول الطبيب الأمريكي (Hauser): ( لقد تأكد بالتجربة ما يعطـي فيتـامين $B_6$ للأعصـاب والجسم من تهدئة، وما له من أثر في ضبط توازن الجسم، حيث أجـرى الدكتـور سبايس من جامعة (نورثوسترن) إختبارا على مجموعة من الأشخاص بإعطائهم جميـع فيتامينات (B) ماعدا فيتامين ($B_6$) فأصبحوا فريسة لثورة عصبية عنيفة، ولإنحطـاط وتهيّج وغمّ ووسواس وأرق. وبعد أن أعطوا فيتـامين ($B_6$ ) عـادوا إلى حالتـهم الطبيعية، وبعد حرمانهم من النوم صاروا ينامون كثيراً كالأطفال، وبعـد أن كـان أحدهم منهوكَ القوى لدرجة أنه ما كان يستطيع أن يسير خطوة واحـدة، سـار في اليوم الذي يتناول فيه فيتامين ($B_6$ ) ستة كيلومترات دفعة واحدة ).

وهناك دراسات أخرى عزّزت هذه التجربة، وأوضحت أهمية ($B_6$) في مسألة التعب. لذا فإنّ تناول خميرة الخبز وحبوب القمح والعسل الأسود يومياً سيسهّل علينا الحصول على هذا النوع من الفيتامين الضروري للفرد.

## الغذاء والتعب: -

هل من منكر بأنّ أعظم ما يتمناه المرء هو: .. ألاّ ينهك جسدياً، ولا يخفى علينا جميعاً بأنّ المفكرين والمخترعين ما كان لهم أن ينجحوا لو لم تكن لديهم قوة لا تعرف الكلل . وعلينا أن نعلم بأنّه ليس هناك سبب للتعب إذا كانت كلّ العناصر الغذائية تقوم بواجباتها في جسم الإنسان بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لذا يجب أن نهتم بتوازن أغذيتنا وبتكاملها أيضاً. يقول الطبيب الأمريكي هاوزر **Hauser**: (بصورة عامة ينتج التعب عن نقص فيتامينات (B)، لأنّ لها الدور الهام في نشاط الجسم، وغيابها أو نقصها يوقف إنتاج النشاط، فالأشخاص الذين يتغذون بشكل طبيعي، ولا ينقصهم سوى فيتامين ($B_1$)، وحامض النيكوتينيك (**Nicotinic acid**)، البيوتين (**Biotin**) أو فيتامينات أخرى من مجموعة (B)، تظهر عليهم عوارضٌ مرضية في مقدمتها (البلادة). فبمجرد شعورك بأنّ حالتك غير حسنة إختر أطعمة غنيّة بفيتامينات (B)). ومن تلكم الأطعمة: ملعقة كبيرة من خميرة الخبز المذابة في عصير الفاكهة والخضروات، أو الحليب، أو الماء، كما يوصي هذا الطبيب الأمريكي أيضا (بتناول نصف قدح من حبوب القمح صباح كل يوم)، وذلك إمّا بطبخ تلك الكمية في الماء، أو بصنع الخبز منها ( شريطة أن لا تزال النخالة من الحبوب) كما أنّي أرى بأنّ الفرد الذي يتناول خبزاً مصنوعاً من القمح- الذي أزيلت عنه النخالة- عليه أن يعوّض ذلك بتناول ملعقة طعام من النخالة مع الوجبة الغذائية. أمّا

تناول الخميرة، فيكون قبل كل وجبة من الطعام وقبل النوم، وبناءً على ما تقدّم يجب أن تمثّل الخميرة طعاماً يومياً لكلّ فرد على مدى الحياة.

## الزنـك في الخميـرة: -

يذكر باتريك ( أن الزنك وهو عنصر من العناصر المعدنية يسـاعد بفاعليتـه في القدرة على التعامل مع الإجهاد)، هذا ولا ننسى أيضا بأنّ للزنك دوراً رئيسياً هاماً، وهو وقاية وإصلاح المادة الوراثية الـDNA، هذا والنظام الغذائي المقتصر أو المبـني على الخضار قد يكون سبباً للفقّر إلى الزنك. فالضغط والتدخين والكحـول كلـها تستنفذ الزنك، كما أنّ المعاشرة الجنسية المتكررة تقلل من عنصر الزنك في الجسـم، وعلى الأقل بالنسبة إلى الرجال- لأنّ منيّ الرجل يحتوي على كميات عاليـة مـن عنصر الزنك-. وخير ما أوصي القاريء العزيز به أحد مصادر الزنك وهو: الخميرة، أمّا المصدران الآخران له فهما: الزنجبيل، والمحار، حيث إنّ المحار يعتـبر مـن أغـنى مصادر الزنك. والزنك عنصر هام للحياة، ونقصه يؤدي إلى ضعف النمـو (بمـا في ذلك نمو الشعر)، العقم، نقص في مقاومة الإلتهاب، ظهور آثار بيضاء على الأظـافر، لذا فالأجدر بنا ألاّ نهمل الأطعمة التي ذكرناها آنفاً وبالأخصّ الخميرة......

## الجلـد والخميـرة: -

هناك ستة أنواع من فيتامين (B) لها علاقة مباشرة بجمال الجلد، إذاً فأين نجدهـا؟ ثم ما دور تلك الفيتامينات؟ إنّ جميع الفيتامينات من مجموعة (B) مهمة جداً، لأجـل سلامة الجلد، لأنها تساعد في تسهيل دوران الدم. وإنّ النقص القليل مـن فيتـامين ($B_2$) يؤدي إلى ظهور بقع سمراء في الجلد، أو يتلون الجلد بلون النخالة، وللخـلاص

من هذه الدلالة، يجب تناول (١٥ ملغم) يومياً على الأقل، ولمدة ستة أشهر أو سنة، لأنّ التغلّب على النقص صعب جداً، وغالباً ما تمكث البقع أكثر مما يظنّ المرء.

هذا علماً بأنّه عندما يكون هذا الإضطراب الغذائي مفاجئاً وعنيفاً، فإنّ الجلد وكذلك الشعر يظهر عليهما مظهر زيتي، لأنّ المستودعات الصغيرة للدهن تتكون تحت الوجنتين ووراء الأذنين، والجلد الذي تحت الأنف، وفي زاويتي العينين والفم، ويمكن أن تتمزق محدثة الألم.

اذاً فالشعر الدهني قد يكون نتيجة نقص فيتامينات (B)، أمّا الشعر الجاف أو المقصف غالباً ما يدل على نقص في الدهون الأساسية . أمّا نمو الشعر الضعيف، أو فقدان اللون، فهو دليل على نقص الزنك.

هذا وإنّ نقص حامض النيكوتينيك (Nicotinic acid) وهو فيتامين ($B_3$) يسبب بثوراً خاصة ذات لون أسمر تظهر على الوجه والذراعين والساقين.

ولا يخفى علينا بأنّ نقص الأنواع الأخرى من مجموعة فيتامين (B) كحامض البانتوثينيك وحامض بارا أمينو بنزويك والبيوتين يسبب أنواعاً أخرى من الأكزيما، ولا يمكن شفاؤها إلا بإضافة هذه الفيتامينات بكثرة إلى الغذاء.

وخلاصة الحديث فانّ ستة أنواع من فيتامين (B) لها علاقة وطيدة مباشرة بجمال الجلد، فيجب تناول الأغذية الغنية بها، فأي غذاء يحتوي على مجموعة من الفيتامينات السخية جداً؟ الخميرة هي التي تحتوي على تلك الفيتامينات بالإضافة للزنك الذي يؤدى نقصه إلى ضعف نمو الشعر وفقدان لونه. لذا يجب عدم الإستغناء عن تناول الخميرة يومياً. ثم إذا كان جلدك ذا حبوب فإنّه لا شك أبداً بأنه يصبح أملساً وسلاً بعد معالجته بالخميرة لمدة أسبوع واحد، وذلك بتناول ملعقتين كبيرتين أو أكثر في

اليوم. أمّا في حالة الأكزيما الظاهرة فيجب على المرء أن يتناول ملعقة كبيرة من الخميرة قبل كل وجبة أو بين الوجبات . وعادة تؤخذ في عصير الليمون أو الماء، وإذا قمت بذلك، وكان غذاؤك كاملاً من كافة النواحي فإنّ الأكزيما تختفي عادة خلال شهر واحد.

أما نقص الزنك فيؤدي إلى :

١- إحساس فقير بالطعم أو الرائحة.
٢- علامات بيضاء في أكثر من ظفرين من الأظافر.
٣- التهابات متكررة.
٤- أثار التمطط.
٥- بثور أو بشرة دهنية.
٦- ضعف الإخصاب.
٧- ميل إلى الإحباط.

وربما يتساءل القارئ عن مصادر أخرى للزنك يجبّ معرفتها، لذا نقول له هي: محار (١٤٨,٧ ملغم في كل ١٠٠ غم)، جذور الزنجبيل (٦,٨ ملغم/١٠٠ غم)، بزاليا خضراء (١,٦ ملغم/١٠٠غم)، حبة قمح كاملة (٣,٢ ملغم/١٠٠ غم)، فول سوداني (٣,٢ ملغم/١٠٠ غم).

وإنّ ما ذكرته آنفاً مجرب، ولا شكّ في صحته إطلاقاً، فكن واعياً، ولا تحرم نفسك من تلك الأغذية المفيدة، فإنّها جميعاً من نعم العلي القدير...

# خل التفاح

## مكوناته

تـدلُ البحوث العلمية الحديثة أنّ خلّ التفاح يحتوي على البكتين الذي يعمل على خفض الكولسترول في الدم، وكذلك يحتوي على تسعة عشر عنصراً، منها: البوتاسيوم، الفسفور، الكلورايد، الصوديوم، المغنيسيوم، الكالسيوم، الكبريت، الحديد، الفلورايد والسليكون وآيونات أخرى. وفي الحقيقة إنّ خلّ التفاح يحتوي على ٩٣ مادة تعود بفوائد جمّة ومتعددة على الفرد.

ومن صفات خلّ التفاح هي أنه يُعدّ غذاءً يزيل السموم بفعالية قصوى من أعضاء الجسم وكذلك من الدورة الدموية، إذاً للخلّ صفة المنَقّي، وأنه يزيل الترسبات الدهنية والمخاطية من الجسم، وبهذا الفعل فإنّ خلّ التفاح يزيد من حيوية أعضاء الجسم كالكلية والكبد والمثانة وإلى آخره ؛ وذلك بمنعه زيادة القلوية في البول عن حدّها الطبيعي.

كما أنّ خلّ التفاح يمنع الدم من اللزوجة .. إذ عندما يكون الدم كثيفاً فإنّه يؤذي القلب وكذلك الأوعية الدموية مسبباً إرتفاع ضغط الدم . والخلّ يَحُولُ دون حدوث تلك اللزوجة العالية غير الطبيعية. كما أنّه يساعد على الهضم.

# البوتاسيوم

يحتوي خلّ التفاح على نسبة عالية من البوتاسيوم، ويجهز البدن بهذا العنصر المهم، وله فوائد متعددة ومتنوعة منها: أنّه يمنع سيلان الأنف **Running nose** وتكّون المخاط الزائد في الأنف والعين المائي (العين التي يسيل منها الماء بشكل غير طبيعي)، ومشاكل الجيوب، والنزلة المصحوبة بإفرازات مفرطة، ونخر الأسنان، وتشقق الأظافر. إذاً كلّ هذه الأعراض تزول بخلّ التفاح.

هذا والبوتاسيوم عنصر أساسي لنمو الجسم وكذلك لإبدال الأنسجة التالفة حيث تحتاج تلك الأنسجة إلى البوتاسيوم لإعادة بنائها. كما أنّ لها أهمية كبيرة للأنسجة الناعمة مثل الكالسيوم الذي هو الآخر ضروري جدّاً للعظام والأسنان.

ومن صفات البوتاسيوم أنه يؤخر تصلّب الأوعية الدموية، كما أنّ نقصه يسبّب تصلّب الجلد أسفل القدم.

وقد وجد أنّ نقص هذا العنصر في الجسم يؤدي إلى الأنيميا، وحتى نقصه في التربة يؤثر على حجم النبات، وعند إضافته للتربة يقّوي النبات ويزيد من طوله.

وعندما يعطى خلّ التفاح للحيوان (المواشي والدواجن) فإنّه يزيد من قوة الحيوان ومن فراهة مظهره كذلك. وأيّ انسان وخصوصاً الأطفال يفيده- خلّ التفاح وبالأحرى للأطفال الذيْنَ لديهم قلّة في النمو وحجمهم أصغر من حجم أقرانهم بنفس العمر. .حيث إنّ تناول عدة ملاعق صغيرة (ملعقة الشاي) من خلّ التفاح المخفف بالماء كل صباح يعطي نتائج مدهشة صحياً. هذا ويمكن إستخدام الخلّ في الغذاء اليومي في المطبخ إذا ما أراد الفرد أن يتناوله بشكل أخر.

كما أنّ عنصر البوتاسيوم في الخلّ يقلّل من المتاعب اليومية وخاصة للأشـــخاص الذين تتطلب أعمالهم أعمالاً مرهقة وأعصاباً قوية، والبوتاسيوم يُدخـــل الســـائل في الخلايا، ونقصه في الجسم سوف يقلّص حجم الخلية، ويحدد من نشـــاطها. وتذكـــر بعض المصادر بأن البوتاسيوم يفيد القلب والمرضى المصابين بضغط الدم العالي .

# من فوائد خلّ التفاح

## تأثير خلّ التفاح في الدم

عندما يوجد هناك نقص في معادن الدم تظهر تقيّحات وطفح وبثور على الجلـــد، وخاصة الوجه. فخلّ التفاح يزوّد تيار الدم بالمعادن، كما أنّ المنـــــزوف (أي مـــن ينـــــزف دمه) تَتَحسَّنُ حالته كثيراً لدى تناوله هذا الخلّ.

## الخلّ والتهاب المفاصل Arthritis

إلتهاب المفاصل مصطلح عام يطلق على بضعة أمراض وثيقة الـــترابط تصيـــب المفاصل، وأكثر صنوف هذه الأمراض شيوعاً الإلتـــهاب المفصلـــي الرومـــاتزمي، والإلتهاب المفصلي العظمي، وقد ينشأ الإلتهاب المفصلي أيضاً كأثر جانبي لعدد مـــن الأمراض من بينها السل، والزهري، والسيلان، والأمراض الفيروسية مثل الحصبـــة والإنفلونزا. وثمة مرض مفصلي آخر هو داء النقرس. وهذه الأمراض كلها تُضم معاً

في مجموعة تسمى الأمراض الروماتزمية (الرئوية)، وتشمل هذه المجموعة أيضاً الحمى الروماتزمية.

والروماتزم هو مصطلح عام آخر يطلق على هذه الأمراض، ولكنه مع تطاول الإستعمال أصبح يطلق إطلاقاً كلياً تقريباً على جميع الأمراض التي تصيب المفاصل أو العضلات، ومن بين كل مِئَة مريض ممن يذهبون إلى العيادات شاكين الرومـلتزم، يتبين أنّ أربعين منهم مصابون بالإلتهاب المفصلي الروماتزمي، وثلاثين مصابون بالإلتهاب المفصلي العظمي، ونحو خمسة عشر مصابون بأمراض روماتزمية في العضلات.

والإلتهاب المفصلي مرض قد يبتلى به كلّ فرد، ولكنه يندر أن يصيب من تقلّ **أعمارهم عن الخامسة والعشرين**. والذين يعيشون إلى ما بعد أواسط العمر يكادون **جميعهم يعانون من تغيرات في العظام** والمفاصل من نوع مطابق للإلتهاب المفصلي. غير **أنّ واحداً تقريبا من بين كل عشرة منهم تظهر** عليه أعراض المرض.

# هل يمكن معالجة التهاب المفاصل بالخلّ؟

نعم ....!! يستخدم خلّ التفاح وكذلك العسل لعلاج إلتهاب المفاصل. كما أنّ بالإمكان أيضاً وضع الخلّ على المفاصل التي تؤلم. وهذا يعني أنّه بالإمكان استخدام الخل خارجياً.

أمّا كيفية تناول الخلّ والعسل للعلاج فيكون بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل والعسل في قدح من الماء ثلاث مرات يوميا. وهذا المزيج فعّال جدا لإزالة آلام المفاصل. ويشعر المريض بالتحسّن خلال أيام فقط. هذا وإنّ إستخدام كمَادة

حارة من محلول خلّ التفاح ووضعها على مناطق الألم وتغطيتها بقماش جـــاف كـــي تبقى الكمّادة حارة، ولمدة عشر دقائق وبواقع مرتين أو ثـــلاث يوميـــاً، ســـيزيل ألم المفاصل ( كما أنّ غمس اليد أو الرجل في محلول الخلّ الحار، يكون له التأثير نفســه) وإذا بَرُدَ القماش يتمّ نزعه وغمسه في المحلول الحار من مزيج خلّ التفاح ثم تُغطى بــه الركبة مرة أخرى، وتكرر هذه العملية مرتين في اليوم.

## هل تؤثر حموضة خـــلّ التفاح في المعدة؟

كثير من الناس يتساءلون فيما إذا كان الخلّ يغير من توازن الحامضية والقاعديـــة للجسم، كما أنّ الكثير من الناس يهابون من أنّ ذلك ربما يؤثر على معدهـــم، أمّـــا جوابي على هذا السؤال فهو: انّ البحوث العلمية الحديثة برهنـــت قطعـــاً بعـــد أن أجريت تجارب على الحيوانات المختبرية، أنّ خلّ التفاح يعمل على تنظيم أو تـــوازن حموضة وقاعدية جسم الإنسان، وهذا الدور قد جعل خـــلّ التفاح يقـــي خلايـــا المعدة من أيّ ضرر بالحموضة الموجودة فيه .

ولكي يطمئن القارئ الكريم على ذلك فليقرأ ما يلي باللغة الإنكليزية: -

**Apple Cider Vinegar has been recognized as a versatile folk remedy used traditionally for many**

**acid/alkaline balance. Recent scientific research on animals has suggested several possible mechanisms of action, including the induction of an alkaline response and cell protection in the stomach.**

هذا علماً بأنّ الخلّ الذي نتحدث عنه هو الخل الطبيعي الذي تتواجد فيـــه كـــلّ العناصر الغذائية المذكورة في بداية هذا الموضوع، وليس الخل الصناعي الذي يحتـــوي

فقط على حامض الأسيتيك أسيد، وربما هذا النوع الأخير من الخل يؤذي المعدة ويؤثر في تنظيم الحموضة في الجسم. وأنا حسب تجربتي وجدت أفضل أنواع الخل الطبيعي هو الخل التركي المسمى ب Zer ومن المفضل تحضيره في البيت، وكما هو مبين في نهاية هذا الموضوع. إذاً فالخل الطبيعي يشبه عصير الليمون في تأثيره، فعصير الليمون حامضي الطعم، ولكنّ تأثيره قاعدي.

## الربو Asthma

تحدث نوبات الربو نتيجة لإنقباض العضلات المستديرة المحيطة بالشعب الهوائية، وتأتي نوبات المرض مختلفة في مدتها وذلك باختلاف الحالة، وهي عادة تبدأ بتسرع في التنفس بصوت مسموع، ويكون المصاب بهذا المرض ذات صحة جيدة بين النوبة والنوبة، ومرضى الربو يستيقظون تحت وطأة النوبة في ساعات الصباح الأولى وهم يشعرون باختناق وصعوبة في التنفس، وهذه نوبة تجعل المرضى في حالة إجهاد وكفاح شديدين عند إستنشاق الهواء، ثم يعقب هذا المجهود سعال ثم إخراج لبلغم جاف، وهنا يشعر المريض ببعض الراحة فيسهل تنفسه لمدة قصيرة، ثم يتكرر السعال وإخراج البلغم حتى تمر النوبة بسلام.

هناك مثيرات للنوبة، مثل رطوبة الجو وبعض اللحوم والأسماك. هذا وإنّ تناول الماء البارد المثلج يثير نوبة الربو فيجب تحاشي الماء البارد مهما كانت الأسباب الدافعة له، ويمكن إستخدام خلّ التفاح لتخفيف حالة الربو وكالأتي: يتم إستنشاق بخار مزيج من خلّ التفاح والماء، حيث يحضر المزيج بواقع ملعقة طعام منه في قدح من الماء في رشفة (جرعة)، يستمر مدى الإستنشاق نصف ساعة. وبعد إستراحة مداها نصف ساعة تعاد العملية مرة أخرى.

وهذه العملية تزيل الصفير عند التنفس. ولكن إذا استمر الصفير تتكرر العمليـــة بقدح آخر من مزيج الخل والماء. هذا والتنفس العميق في هذه العملية مفيد للغاية.

## نزيف الدم أو (فقدان الدم)

إذا لم يكن هناك سبب ظاهري لنزيف الدم، ففي هذه الحالة تضاف سعة ملعقتـين شاي من الخلّ في قدح من الماء، ويشرب ثلاث مرات في اليوم، وهذا يساعد كثـيراً على إعادة الصفة الطبيعية للتجلّط إلى الدم.

## إلتهاب القولون Colitis

هو التهاب الأمعاء الغليظة، الذي يعرف أيضاً بالقولون. وأكثر أشكال التـــهاب القولون شيوعاً هو إلتهاب القولون المخاطي، الذي يعرف أيضاً بالتـــهاب القولـــون التقلصي (التزمتي)، أو القولون المتهيج، أو كربة الأمعاء الوظيفية.

وهو يسمى إضطراباً وظيفياً لأنّ الأمعاء لا تكون بها علة، ولكنّ العلّة تكـــون في الطريقة التي تعمل بها. وهذا الإضطراب الوظيفي ينبغي ألا يخلط بينه وبـــين ذلـــك الإضطراب العضوي الأشدّ خطورة منه والأقلّ شيوعاً، وهـــو إلتـــهاب القولـــون التقرّحي.

## الأعراض

في المرحلة المبكرة من إلتهاب القولون المخاطي تحدث أزمات في الجزء الأسفل من الأمعاء. وقد تكون مصحوبة بألم شبيه بالمغص (التقلص) في الجزء الأعلى من منطقة المعدة، وكثيراً ما يكون هناك إمساك متبادل أحياناً مع الإسهال.

وبتقدم المرض يزداد إفراز المخاط وفرةً، ويكون الإسهال هو الأرجح حدوثاً.

## الأسباب

أكثر أسباب الالتهاب القولوني المخاطي شيوعاً هو التوتر العاطفي أو القلق، ولا يعني ذلك أنّ الأعراض أقلّ جدية، أو أقل مجلبة للتعب، ولكنّ الذي يعنيه أنّ جزءاً من العلاج على الأقل يجب أن يكون نفسياً. وينبغي أن يتعلم المريض كيف يتحكم فيما يعتريه من توتر وقلق، حتى لا يؤثرا في صحته البدنية.

وعادات الأكل غير المتبصّرة، بما في ذلك وجود مزيد من الخشارة (فضالة المائدة) في الغذاء (وهو خطأ شائع في بدوات الغذاء الصحي) وتناول جرعات زائدة من الملينات، من الممكن أن يترتب عليها نوع ما من إلتهاب القولون.

## العلاج

من المحبّذ أن تجري تغييرات في عادات الأكل والغذاء، علاجاً لحالات القولون المخاطي. وتتوقف تغييرات الغذاء على الأعراض.

وفي معظم الحالات يكون من المستصوب إلتزام الغذاء البسيط الذي يحتوي على أدنى قدر من الخشارة، وهذا الغذاء يتكون من الأطعمة الرقيقة التي لا يكون لها مذاق شديد النفاذ أو معالجاً بالتوابل إلى درجة أكبر مما ينبغي. والأطعمة التي يكون قد ظهر على المريض من قبل أنه لا يتحملها يجب إستبعادها تماماً. وكذلك يجب أن يستبعد إستعمال الملينات. والمواد المهيجة مثل: الكحول، والقهوة، والشاي، والطباق يجب

تجنبها. ويجب أن تكون الوجبات هادئة وعلى فراغ بال، كما تكون سارة وجذابة ما أمكن. ويجب أولاً ألاّ يؤتى بمتاعب العمل والمشاجرات العائلية إلى مائدة الطعام.

والرياضة القويمة، والمنهج المنظم للحياة اليومية، وتجنّب الصراعات العاطفية، تُعدّ جميعاً من الأهمية بمكان. والمسكّنات المعتدلة التأثير والأدوية المضادة للتزمم (التقلص) قد يستصوب الطبيب وصفها. وإذا لم يستجب المريض لمثل هذا العلاج كـــان مـــن المستحسن أن يستشار الطبيب النفسي، أو يلتمس العلاج النفسي. ذكـــرت هنـــا تعريف المرض وسببه وعلاماته وعلاجه وخاصّة الإهتمام بالناحية الغذائيـــة ليكـــون القاريء الكريم قادراً على تقييم حالته، وبعد كل هذا جاء دور الإستفادة من خـــلّ التفاح و يكون كالأتي: تناول مزيج من خلّ التفاح والعسل يفيد بشكل لا مثيل لـــه في إلتهاب الغشاء المخاطي للقولون، ويؤخذ في هذه الحالة سعة ملعقتين شاي من خلّ التفاح وملعقتي عسل، ويضافان إلى قدح من الماء، ويتم تناوله ثلاث مرات يومياً.

## السعال Cough

هناك أنواع عديدة من السعال ولأسباب مختلفة وهو عرض لعدة أمراض تصاحب حالات أمراض الجهاز التنفسي. ويعالج السعال حسب مصدره وطبيعته وشدته. يعتبر مزيج من خلّ التفاح والعسل في بعض الأحيان فعّال في علاج السعال، حيث يؤخـــذ سعة ملعقتي شاي من الخلّ مع ملعقتي عسل ويضافان إلى قدح من الماء ويؤخذ المزيج قبل الأكل، أو عندما يبدأ السعال. هذا كما أنّ استنشاق المزيج مساءاً قبل الذهـــاب للفراش يفيد المصاب كثيراً وخاصة إذا كان السعال مستمراً.

# الإسهال Diarrhea

لا يخفى علينا أنّ للإسهال أسباباً كثيرة، وأسباب الإسهال تتطلب دون شك فحوصات مختبرية طبية. ويمكن تقسيم هجمات الإسهال بصورة عامة إلى ما هو قصير أو طويل الأمد. فعندما يحل بالفرد الإسهال بشكل فجائي ويكون مداه قصير الأمد، فإنّ سبب مثل هذا الإسهال غالباً ما يكون هو الطعام أو الشراب اللذيْنِ يسببان هجوم الإسهال. كما أنّ الإفراط في الطعام، أو أكل الفواكه والخضراوات ذوات النضج المفرط، أو أنواع معينة من الأجبان، أو محرشات الأمعاء، كلّ تلكم الأسباب تـّعدٌ سبباً للإسهال. كما أنّ الإسهال يمكن أن يصيب الفرد إذا ما تناول طعاماً أو شراباً ملوثاً بالأحياء المجهرية، كالفيروسات أو البكتريا حيث أنّ هذه الأحياء الممرضة تتكاثر في الطعام، ثم تجد لها طريقاً إلى جسم الإنسان عن طريق الفم عند تناول الطعام. حيث أنّ ظهور الإسهال بعد تناول الأطعمة الملوثة يكون بعد فترة تتراوح بين الساعة والأربع وعشرين ساعة من تناول الطعام الملوث، ولا ننسى بأنّ ذلك يتوقف على نوع الكائن المجهري الذي أحدث الإسهال.

كما أنّ الإسهال ينشأ من أنواع معينة من المواد الكيميائية التي تصل الغذاء بصورة غير مقصودة، أي التي تبتلع سهواً، أما هذه المواد الكيميائية فتشمل الآتي: الزرنيخ، والكادميوم، والنترات، والرصاص. ولا يستغرق الإسهال المترتب عن هذه الأسباب قرابة عدة دقائق، وعادة في هذا النوع من الإسهال تكون هناك علامات ملازمة كالغثيان والتقيؤ وآلام البطن والتشنجات وحتى إزرقاق الجلد.

كما أنّ الزحار الفيروسي، أيضا يحدث الإسهال القصير الأمد، وله أعراض كالتقيؤ وإنقباض المعدة، وإنّ بعض أنواع الحمّى كالحمى التيفوئيدية وما يماثلها من الأمراض المعدية الخطيرة تتميز كذلك بالإسهال.

أمّا السبب الأخر للإسهال ذات الأمد القصير فهو التهيج العصبي الـــذي قـد يسبب من سعادة غامرة ويعرف (بالتهيج السعيد)، ويترتب هذا النوع من الإســهال عادة بعد تناول الطعام. وقد يكون الإسهال ناجماً عن السفر، فيكثر هذا النوع مـن الإسهال عند أولئك الذين يرتحلون ويسافرون في بلاد أجنبية، وانّ سبب هذا النـوع من الإسهال غير معروف بدقة، ولكن ربما يكون ذلك ناجماً عن تناول أطعمة غـــير مألوفة، أو بسبب تعرض الجسم إلى غزو مباغت من الجراثيم والفيروســات الــتي لم يتعود عليها المسافر في وطنه الذي يعيش فيه.

أمّا هجمات الإسهال الطويلة الأمد، وهو الإسهال الذي يطول أكثر من أسـبوع، إذا ما تكرر حدوثه في مدد متواصلة، فهذا النوع من الإســهال يمكــن أن يكــون خطيراً، ولذا يجب مراجعة الطبيب المختص. هذا كما أنّ التوتّرات العاطفية الطويلـة الأمد قد تكون سبباً في إلتهاب القولون المخاطي أو ربما التقرحي. كما أنّ الإفراط في نشاط الغدة الدرقية أو الإضطرابات البنكرياسية قد تسبب الإسهال، وقـد يكـون الإسهال المزمن ناجماً من إضطرابات معينة في المعدة.

على أية حال فإنّ خلّ التفاح لا يقضي على جميع أسباب الأمراض ــ لأنّ هـــذا أمر محال ــ ولكنّ له دوراً مهماً في عملية الهضم والتمثيل الغذائي، كما يُـــعَدُّ مطَـهّراً للأمعاء والقناة الهضمية بكاملها، وفي هذه الحالة سيقضي علـــى الأحيـاء الجهرية الضارة. هذا ويمكن السيطرة في وقت قصير على الإسهال عند تناول خــلّ التفاح ( إلاّ إذا كانت هناك إختلاجات فيزياوية ظاهرة)، ويتم العلاج هنـــا بـأخذ ملعقة شاي من الخلّ في قدح من الماء، وذلك قبل الطعام أو بين وجبات الطعـــام.. وعادة تكرر هذه الحالة ست مرات في اليوم الواحد.

# الدوار (الدوخة) Dizziness

وإنْ كان للدوار أسباب عدة إلاّ أنّ تناول ملعقتي شاي من خلّ التفاح مع نفس المقدار من العسل في قدح من الماء الفاتر وحتى البارد ثلاث مرات يومياً، يساهم كثيراً في إزالة الدوار. ولكن يجب أن لا يتوقع المريض أنّ هذا التأثير يتم بين ليلة وضحاها، حيث إنّ العلاج الطبيعي هذا سيؤثر تدريجياً، وسيزول الدوار في النهاية وبشكل فاعل، والمصاب عادة سيشعر بأنّ شدّة الدوار ستقلّ تدريجياً أثناء تناوله للمزيج المذكور آنفاً.

# مرض العين المتقرّح والمُتْعَب

# Eyes : ( Tired and Sore)

تُمزج ملعقتان من خلّ التفاح مع نفس المقدار من العسل، ويتمّ تناوله ثلاث مرات يومياً. وهذا المزيج سوف يؤخر حصول تعب العين، وكذلك تقرّحها الذي يظهر في أواخر الحياة، حيث أنّ العسل والخلّ سيزوّدان العين بالعناصر الحيوية الضرورية للصحة.

# التعب Fatigue

التعب المزمن دليل على أنّ الجسم يحتاج إلى بعض الإهتمام من الناحية الغذائية، ومعظم الناس الذين يشكون من التعب المزمن لا ينامون نوماً هانئاً. إمّا أنهم يذهبون إلى فراشهم في وقت متأخر من الليل، أو أنهم من تلك الفئات من الناس الذين

يحتاجون أكثر من غيرهم للنوم، وفي هذه الحالة يفضل الذهاب إلى الفــــراش عــدة ساعات قبل منتصف الليل. والنوم الجيد يمكن أن يؤتى عن طريق تناول العسل، وهو من أحسن الأغذية لهذا الغرض. حيث أنّ العسل سهل الهضم ولا يستغرق هضمـــه وإمتصاصه أكثر من عشرين دقيقة من الوقت، إبتداءً من الفم , والسبب في ذلك أنّ العسل سبق أن تمّ هضمه في معدة النحل. هذا وإنّ تحضير ثلاث ملاعق مـــن خـــلّ التفاح المضاف إلى كوب من العسل، ثم تناول ملعقتين صغيرتين مـــن هـــذا المزيـــج سَيُذهبُ عن الفرد التعب المزمن. وهذا المزيج يمنح الفرد نوماً هادئاً خـــلال ســـاعة واحدة فقط. وإذا لم تحصل على نتيجة مرضية فكرر أخْـــــذَ المزيج مرة أخرى.

## الشـــعر Hair

من أسباب سقوط الشعر بصورة أساسية هو نقصان الأملاح في الأنسجة، فتناول خلّ التفاح وهو (منتوج مبارك) سوف يعيد توازنَ الأمـــلاح إلى طبيعتـــه في تلـــك الأنسجة، لذا فتناول الخلّ أو المعالجة به سوف يُبْقِي النمو الطبيعي للشعر، كما أنّـــه يمنع سقوط الشعر، ويزيده كثافةً ونمواً. وهذا العلاج بالخلّ لسقوط الشعر وتقويتـــه يستغرق حوالي شهرين . كما أنّ خلّ التفاح يفيد في التخلص من قشرة الرأس (أو ما تسمى أيضا بقش الشعر) وقشرة الرأس علة تصيب فروة الرأس وهي عبـــارة عـــن قشور بيض أو صفر من الجلد الميت، والقشرة تكسب المرء مظهراً غـــير محمـــود، بسبب سقوطها على ملابسه، ولما تحدثه من حكّة مستمرة، وسبب هذه العلة هـــو أنّ فروة الرأس، كغيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايـــا الميتـــة، مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وقد تتسبّب قشرة الرأس بســـبب عوامـــل

مقترنة تتضمن إنخفاض المناعة من جراء التوترات العصبية أو ضعف الحالـــة البدنيـــة العامة، وربما من جرثومة معدية، أو من إهمال النظافة علـــى وجهـــها الأكمـــل، إذاً فالعلاج بالخلّ ينقذك من هذه العلّة.

## إلتهاب حوض الكلية Pyelitis

هذا الإلتهاب عبارة عن عدوى تصيب الجزء الخارجي للكلية الشبيه بـــالحوض، والذي يتصل بالحالب، وهو أنبوبة الكلية التي تحمل البول إلى المثانة، وتنتقل العـدوى من الحوض إلى الكلية نفسها إذا لم تعالج علاجاً صحيحاً، فتسبب مرضاً أكثر خطـراً يسمى بالتهاب الكلية الحوضي. إذْ أنّ تناول ملعقتي شاي من خلّ التفاح بعد وضعه في قدح من الماء ست مرات يومياً يعالج هذه الحالة المرضية.

## الـدورة الشهرية Menstruation

يحدث عادة توتر في كثير من الحالات قبل قدوم الحيض، وهو التهيج والإكتئاب، وقد يصحبه صداع وغثيان وإنتفاخ البطن والجلد وأجزاء أخرى من الجســم، إلاّ أنّ أسباب ذلك غير معروفة تماماً، ويقال أيضا بأنّ ذلك قد يكون ناجماً عن إضطرابـــات في توازن الأملاح بالجسم نتيجة تجمّع الماء في الأنسجة قبل الحيض، وتـــزول هـــذه الأعراض عند بدء الحيض، والأطباء يعالجون هذه الأمراض بالمسكّنات إذا ما أزمنت، فمثلاً يزول ألم الحيض بالأسبرين. هذا علماً بأنّ هناك أسباباً كثيرة لغزارة الحيـــض، ومنها: الأورام والسرطان والإلتهابات، ومنها أيضاً الحمى الروماتزمية، وإضطرابـات

الغدد الصماء، وأمراض الأعضاء التناسلية الأخرى، ويحتاج الأمر دائماً إلى فحـص الطبيب الإختصاصي.

واستنادا إلى ما سلف فإنّ الآلام المزمنة وغزارة الدم أثناء الدورة الشهرية تؤذيـلن المرأة، وهذه الحالة موجودة منذ قرون عديدة. ولكنّ تناول الخـلّ ينظـم الـدورة الشهرية ويجعلها إعتيادية من حيث النزف وحتى الألم. أمّا النسبة المأخوذة من خـلّ التفاح فهي ملعقتا شاي من الخلّ بعد إضافته إلى قدحٍ من الماء ولثلاث مرات يوميـاً. وهنا يجب التنبيه على أنّ تناول الأغذية ذات البروتين الحيواني العـالي ومنتجـات الحبوب يسببان الألم مع بدء الدورة الشهرية، إذاً يجب التقليل من تلك الأغذية.

## العصبيـّة Nervousness

هناك حالات من العصبية تمّ علاجها بخلّ التفاح والعسل. حيث يؤخذ من كلّ من الخلّ والعسل ملعقتان صغيرتان، ويتم إضافتهما إلى قدح من الماء. ولا يخفى علينـا أن تجنب تناول السكريات والطحين المسكر الخالي من الألياف واجـب الإلـتزام بـه وكذلك منتجات الحبوب. ويجب الإعتماد على التغذية الصحيحة في هذه الحالـة، ويكون ذلك بالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه.

## الصــــداع Headaches

هناك عدة أنواع من الصداع ولأسباب مختلفة، فقسم منه ناتج عن مشــــاكل في الكليتين، والقسم الأخر يأتي من الحالات النفسية والتوتر الشديدين، وكذلك هنـــاك أصعب أنواع الصداع وهو ما يعرف بالشقيقة **Migraine**.

عدد كبير من الناس يزول عندهم الصداع بتناول العسل. فتناول ملعقتي شـــاي من العسل مع كلّ وجبة يمنع حدوث هجمات الصداع، والعلاج الآخر هو تنـــاول خلّ التفاح، حيث تؤخذ كميات متساوية من الخلّ والماء، ويوضعان في وعاء، ويتـــم غليهما ثم يستنشق المريض بخار المزيج واضعاً رأسه باتجــــاه البخـــار، ويســـتمر في الإستنشاق إلى أن يشعر براحة وزوال الصداع. فيستنشق البخار خمســـين مـــرة إلى ثمانين، وهذه العملية سوف تخفف كثيراً من الألــــمْ إن لم تقضِ عليه كلياً.

## الســـمع Hearing

يفيد خلّ التفاح ضعاف السمع، وله أحسن النتائج، ويعتبر واحداً من العلاجــات الممتازة. حيث تؤخذ كميات من الخلّ المخفف بالماء ثـــلاث مـــرات في اليـــوم، ثم بالإمكان متابعة التحسن في قوة السمع.

## النـــزيـــف Hemorrhages

مــــرَّ سابقاً في هذا الكتاب أنّ خلّ التفاح يساعد الدم على التجلط الطبيعـــي بسهولة. فالفرد الذي يتناول خلّ التفاح باستمرار إذا جُرِحَ فإنّ دمه الخـــارج مـــن مكان الجرح ينقطع بسرعة فائقة ويتوقف النزيف. وإذا لاحظ الفرد في هذه الحالات

بأنّ توقف النزيف يستغرق وقتاً طويلاً للشفاء فعليه أن يتناول ملعقتي شاي من خـل التفاح في نصف قدح مملوء بالماء مع وجبات الطعام أو بين وجبات الطعام، هذا علماً بأن تناول ستة أقداح يومياً تكون له نتائج جيدة.

## حُمى القش أو حمىّ الطلع Hay fevers

هي نوع من أنواع الأليرجيا (الارجية– أو الحساسية) يَتَّسِمُ بـالعطس ودمعـان العينين، وجريان الأنف، وحرقة الحنك والحلق، وحمى الطلع شأنها شأن جميع أنـواع الأليرجيات، يتسبب من الحساسية تجاه مواد معينة. حبوب الطلع (اللقاح)، وأبـواغ العفن الفطري، هي المواد التي يكون معظم الذين يعانون من حمى الطلع حساسين لها، فالنباتات التي تحمل فطر العفن كالشعير، والذرة، والقمح تسبب في مواسم نضجـها إنتشار حمى القش المسببة من أنواع (البذور) ذلك الفطر. هذا ولا ننسى بأن حُمـى القش تسبب فقدان الشهية والأرق (قلة النوم)، كما أنّه يعمل على خفـض مناعـة الجسم ضد الأمراض. كما أنّه يسبب أيضا إلتهاباً في: الأذنين، والحلـق، والشُـعَبْ الهوائية، وجيوب الأنف. ولغرض الشفاء العاجل من هذه الحمى يسـتعمل العسـل وخلّ التفاح، ويأتي هذا العلاج بنتائج إيجابية ممتازة. حيث يتم تناول ملعقة طعام مـن العسل بعد كلّ وجبة طعام قبل الدخول في موسم حمى الطلع بأسبوعين (ربما وضعت هذه الفترة كي يزيد مقاومة الجسم قبل الإصابة بحمى الطلع). أمّا تناول مزيج مـن العسل والخلّ في هذه الحالة فيكون كالآتي: ملعقتا شاي من خلّ التفاح مع ملعقتـين من العسل مضافاً إلى قدح من الماء، ويؤخذ المزيج ثلاث مرات يومياً، ويجب تنـاول هذا الخليط إلى أن ينتهي الموسم.

## حرقة في فم المعدة (ناشئة عن سوء الهضم)Heartburn

تحدث هذه الحالة عادة بعد الأكل مباشرة، وأحياناً بعد الأكل بساعتين، ويمكن إزالة هذا الشعور غير المرغوب فيه بتناول مزيج من خلّ التفاح والماء قبل الطعام.

## الشهاق Hiccoughs

هذه حالة تتصف أنها أثناء الشهيق تحدث بَحّة حادة في الصوت مع تشنّج البلعوم وحجاب الحاجز، وتتحسن هذه الحالة بتناول مزيج من خلّ التفاح والماء.

## ضغط الدم العالي High blood pressure

هناك عديد من الأسباب التي تسبب ضغط الدم العالي. ويجب أن لا يخفى علينا بأنّه يمكن إبقاء الصحة جيدةً إذا ما وازن الفرد بين أكله وشربه، وكذلك نوعية عيشه.

ولا نقول أنّ الخل سوف يشفي المريض من مرضه هذا، ولكنّ خلّ التفاح يمكن أن يعطيه صحة جيدة، وبالتالي يخفف من وطأة هذا المرض، فتغيير نمط الأكل وأنواعه يفيد في تخفيف حدة المرض، فمثلاً الإعتماد على تناول الخضروات والفواكه الطازجة بدلاً من الأغذية البروتينية، كالحليب، البيض، اللحم، الجبن، البقوليات. فعلى المريض أن يوازن بين البروتينيات والكاربوهيدرات. كما أنّ حذف منتجات الحبوب والملح من الطعام ضروري عند الإصابة بهذا المرض. أما مزيج الخلّ والعسل المفيد لهذا

الغرض فيكون كالآتي: تؤخذ ملعقتا شاي من خلّ التفاح والعسل في قدح من المـــاء ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

## الأرق Insomnia

الأرق هو عدم النوم، أو عدم القدرة على النوم بسهولة، أو عدم الإســـتمرار في النوم طوال الليل. هناك أيضا أسباب عديدة تؤدي إلى الأرق، ولكنّ هنـــاك نتـــائج ممتازة عند معالجة هذه الظاهرة بمزيج من العسل وخلّ التفاح كالآتي: تمزج ملعقتـــا شاي من العسل مع نفس الحجم من خلّ التفاح، ويضاف المزيج إلى قدح من المـــاء يتناوله المريض قبل الشروع في النوم.

## نزيـف الأنـف Nose bleed

النزيف هنا عبارة عن نزيف ناتج عن عدم إمكانية تخـــثر (Clot) الـــدم تخـــثراً طبيعياً، إذ أنّ تناول خلّ التفاح بواقع ملعقتي شاي في قدح مملوء بالماء ثلاث مـــرات يومياً سيحسّن حالة المصاب كثيراً، وسيزول النزيف.

## التسمم بالغذاء Food poisoning

إنّ التسمم بالغذاء أو الطعام، حالة تتسبب من تناول طعام ملوث بـــالجراثيم أو بمواد كيميائية، أو من كلّ أنواع التلوث السامة، أو الأسماك الصدفيـــة الملوثـــة، أو أنواع (عيش الغراب) السامة.

وينشأ عن تسمم الطعام غالباً إلتهاب في القناة المعدية المعوية (أي التهاب معدي معوي). وقد يكون حدوث ذلك مباغتاً تماماً، عقب تناول الطعام المتسمم مباشرة. وتكون الأعراض حادة، وتشمل إيلام الجسم، والألم والتقبض في البطن والغثيان والقيء، والإسهال، والضعف، والدوار في التسمم بعيش الغراب قد يحدث دغشٌ في البصر، وأعراضه تشبه أعراض التسمم الكحولي.

هناك أنواع من التسمم الغذائي، فالأنواع الجرثومية من تسمم الطعام تشمل التسمم بالمكور العنقودي (ستافيلوكوكَس) والتسمم المنباري (البوتيوليسيمية)، وهو نوع بالغ الخطورة من أنواع التسمم الغذائي، يحدث على نطاق أقل كثيراً من التسمم الستافيلوكوكَس. وهو يتسبب أيضاً من الأطعمة الملوثة بالسموم (التوكسينات) الجرثومية، وآلجرثومة المتسببة في هذه الحالة هي الكولوستريديوم بوتيلينوم (Clostridium botulinum) وهي قادرة على التكاثر بمعزل عن الهواء، وقد تنتج السموم من الأغذية غير المحفوظة جيداً. وهذه الجراثيم تغزو في أغلب الأحيان الأطعمة المعلّبة أو الخضراوات غير الحامضية، وفي أحيان نادرة اللحوم المدخنة أو المحفوظة. وجراثيم المنباري يمكن إبادها بالغليان. والأغذية المراد حفظها منزلياً يجب أن تُغْلىَ مدة خمس ساعات قبل وضعها في مواعين معقمة، كما يجب أن تغلى مدة ست دقائق بعد إفراغها من المواعين لتقديمها للأكل. ومنتجات اللحوم، والأسماك المحفوظة يجب أن تطهى جيداً. هذا علماً بأنّ أعراض التسمم المنباري هي الصداع، والضعف، والإمساك، وشلل الأعصاب الذي يسبب الرؤية المزدوجة (شفع البصر) ومصاعب البلع والتنفس. وتحدث الوفاة في قرابة ستين في المئة (٦٠%) من الحالات، ويكون مردّها على الأغلب حدوث شلل في القلب أو جهاز التنفس. وتظهر الأعراض عادة بعد مضي ما بين ثماني عشرة ساعة وست وثلاثين ساعة عقب تناول الطعام المتسمم. أما السالمونيلا، فانّها على خلاف النوعين السابقين من تسمم

الغذاء، أحرى بأن تكون عدوى من أن تكون رد فعلٍ تسممي، وعدواهـــا لمسـيّة، والشخص الذي يصاب بها قد يتسبب بسهولة في بدء تفشي عدواها بشكل وبــائي، ولا سيما إذا كان ممن يتناولون الأطعمة بأيديهم، وأعراض التسمم بالسالمونيلا تشمل إلتهاب المعدة المعوي، كما هو الشأن في التسمم الستافيلوكوكَس، مـــع الإســهال وتقبضات البطن، وكثيراً ما تكون ثمة حمى، وغثيان، وقيء، وقلما تحـــدث الوفـــاة، وتظهر الأعراض غالباً عقب تناول الطعام المتسمم باثنتي عشرة ساعة، وهناك أنــواع أخرى من التسمم الغذائي، ولكن نكتفي بالقدر المذكور. وتسمم الطعـــام مخيـف للغاية، ولكن لوحظ من خلال التجارب أنّ الأفراد الذيْن يتناولون خلّ التفـــاح لا يصابون أبداً بالآثار الجانبية للأغذية السامة. يظهر ان لخلّ التفاح صفة مضادة لفساد الأغذية وعفونتها، وانه لذلك سوف يقي الشخص من آثار الأغذية الضارة بالصحة، ويقضي على الكثير من الجراثيم الضارة للصحة، إذاً أليس من الواجـب أن نـداوم على تناول خلّ التفاح؟ أليس من عظمة الخالق الذي أهدى لنا هـــذه النعمـــة ذات الفائدة العظيمة وعلّمنا كيف نصنع خلّ التفاح؟ إنّه حقاً يستحق أن يكون من خــير الأطعمة، صدق رسول الله (ﷺ) عندما قال (خير الأدم الخلّ). وهناك فائدة أخـــرى لإزالة المواد السامة بواسطة خلّ التفاح، حيث لكون هذا النوع مـــن الخـــلّ غـــني بالحامضين العضويين (سترك Citric acid ) و(مـللك Malic acid) وأنّـــهما مهمان في دورات التمثيل الغذائي فباستطاعتهما إزالة المواد السامة مــــن الجســم، وبالتالي تزول تلك المواد السامة المسببة لآلام العضلات والمفاصل. وفي الحقيقة فـــإنّ حامض المالك Malic acid استُخدِمَ في علاج مرض Fibromyalgia مقرونة بأدوية أخرى.

## الخلّ ودوره في علاج تضخم العقد اللمفاوية:

لا يقتصر سبب تضخم العقد على العدوى، فهناك الأورام ومرض هدجكن واللوكيميا. وقد يكون تضخم عقد الإبط ناتجاً من سرطان الثدي للمرأة.

ومن أسباب تورم العقد اللمفاوية تكاثر الخلايا وحيدات النوى، ويسمى أيضاً الحمى الغدّيّة لأنه يصيب المريض بنوبات من الحمى. ومع علمنا بأنه مرض مُعْدٍ فسببه ما يزال مجهولاً.

وإلتهاب العقد اللمفاوية بالمساريقا من أمراض الأطفال، وفيه تلتهب جميع العقد اللمفاوية بتجويف البطن، وتشبه أعراضه أعراض إلتهاب الزائدة الدودية، ويحتاج إلى تشخيص دقيق.

وفي المناطق الحارة طفيليات تغزو العقد اللمفاوية، وتسبّب إلتهاباً، ويعقب ذلك تورم أجزاء الجسم التي يمرّ اللمفا الوارد منها بهذا العقد. فداء الفيل ــ وينشأ من دخول الفيلاريا إلى الأوعية اللمفاوية للساق مسبباً إلتهابا وإلتهاب العقد بالمنطقة الأربيةــ يؤدى إلى كبر حجم الساق، وكذلك بعض أجزاء الجسم الأخرى.

يذكر باحث يدعى بــ David D بأنّ شخصاً أصيب بتضخم في العقد اللمفاوية القريبة من رقبته، وكذلك تحت إبطيه، وقد كان يتناول عصير الليمون (٣) مرات في اليوم، إلاّ أنّ ذلك لم يفده شيئاً، وبعدها توقف عن تناوله، وبدأ بتناول ملعقتي طعام من خلّ التفاح ثلاث مرات في اليوم، وعند إستمراره لعدة أيام في هذا النهج إختفت العقدتان اللمفاويتان الموجودتان تحت إبطيه والقريبة من الرقبة. أليس ذلك من عظمة الباري عز وجلّ عندما علّم نبيّه فوائد الخل؟ إنّ المعلومات التي دونتها في هذا الكتاب كلها من مصادر أجنبية لا يعلم أصحابها شيئاً من أحاديث الرسول الكريم حول خلّ التفاح، وليسوا بمسلمين لكي يبرهنوا ما قاله لنا سيدنا

محمد (ﷺ) حول فوائد الخل. ويذكر David D بأنّ الشفاء من تضخــم العقــد اللمفاوية قد تكرر لدى الكثير من الناس الذين أُصِيْبوّا بتضخم العقد اللمفاوية حيث شفوا بفضل الله منها بخلّ التفاح.

# الخلّ وإطالة العمــر

يقول طبيب من الأطباء في ولاية Michigan في أمريكا أنه تَعَرَّفَ على مجموعة من النساء أعمارهن تناهز ٩٦ عاماً، وقد أُعْجِبَ هذا الطبيب من ذلك لأنّــه قــدر أعمارهن بنصف تلك الأعمار، وعندما أُخبر بسِّر ذلك بطلَ عَجبه. أمّا السِرَ فــهو أنهنّ كُنَّ يتناولن يومياً قدحاً صغيراً من خلّ التفاح.

وحالة مماثلة أخرى، حيث يقول الطبيب الذي مرّ ذِكرُه : تعرفت على إمرأة كان عُمرها الحقيقي سبعون عاماً، ولكنها تظهر أقل من عمرها الحقيقي بعشرين عامــاً، وهي في أوج نشاطها، ويقول الطبيب: عندما سألتها عن سرّ صحتها قــالت: إنّــها تتناول خلّ التفاح يومياً.

إذاً هل ننتظر مزيداً من فوائد الخل الذي أمرنا به سيدنا محمد (ﷺ) بقوله "مــا دخلَ الفقرُ بيتاً فيه الخلّ" و"خيرُ الأدم الخــلُّ". الخلّ يجعل تصلــب الشــرايين ظاهرة عكسية، أي: أنّه يزيل الكالسيوم المترسب عن الشرايين المتصلبة، وأنه يعمــل على تقليلها.

أما كيفية عمل خلّ التفاح على تأخير الشيخوخة، فيوضحها باحث يابــاني مــن جامعة Shizuka حيث أثبت أنّ خلّ التفاح يساعد في منح صحة جيدة للفــرد، وكذلك يبطيء من دخول الفرد في سن الشيخوخة، إذ أنّ لخل التفاح دوراً مــهماً

جداً في إزالة الأصول الحرة (Free radicals) الناتجة من البيئة الملوثة والهواء الملوث الذي نستنشقه والذي يسبب الدخول في الشيخوخة المبكرة، ونظراً لوجود مواد مانعة للأكسدة في خلّ التفاح فإنه سيحطم الأصول الحرة ويمنع تأثيرها الضار على الفرد. لا أعتقد أنّ هذا العالم الياباني قد درس أحاديث الرسول العظيم ليكتب لنا حول فوائد الخلّ، إذاً مختبرات العالم تبرهن صحة أحاديث من لا ينطق عن الهوى... هذا وقد برهن هذا الباحث نفسه في مختبره أنّ خلّ التفاح يقلل من نسبة الكولسترول في الدم.

## تأثير الخلّ على حموضة نظام الجسم؟

أجريت تجارب على أشخاص عدة كانوا يتناولون الخلّ، ففي هذه التجارب تأكد أن حموضة لعاب هؤلاء الأشخاص لم تتغير وتراوحت بين (٦,٤-٦,٦)، وهذه هي مدى القيمة الطبيعية لـ pH (أي الحموضة) للعاب في الإنسان، وهذا دليل قاطع على أنّ الخلّ لا يغير حموضة الجسم.

## الخلّ والهيربس (الحلأ)

ينقل الجراح الإختصاصي الدكتور عبد الرزاق الگيلاني في كتابه: (الحقائق الطبية في الإسلام) المؤلف سنة ١٩٩٤، الصفحة ٣٥٤ عن الدكتور (باتريك كوبلين) الأمريكي- في كتابه المغذيات الشافية، عن الثوم وخلّ التفاح، ما يلي: إذا إستمر المرء على تناولها باستمرار كان ضماناً صحياً ضد العديد من الأمراض، بَدْءاً من الرشح والزكام وإنتهاءً بالروماتزم والهيربس (الحلأ) والأمراض الجنسية والسرطان. ولكي نكون على علم بالحلأ يجب تعريفه بنوعٍ من التفصيل.

## الحلأ Herpes

إسم يطلق على أمراض فيروسية معينة تسبب ظهور فقاقيع وإلتهاباً في الجلد.

والحلأ البسيط هو المصطلح الطبي الدال على ما يسمى عامياً قروح البرد أو فقاقيع الحمى، وهي فقاقيع مائية صغيرة ذوات لون أصفر يضرب إلى البياض، يغلب ظهورها على شكل العناقيد. وأغلب ما تتخذ مواقعها على الشفتين أو على مقربة منهما، أو في الفم. وهي على وجه عام تزول تلقاء ذاهّا في مدى أسبوع تقريباً. وقد تضمن المقال المعنون: قرحة البرد مبحثاً أكثر تفصيلاً عن هذه الحالة وعن علاجها. وفي بعض الأحايين يغزو الفيروس قرنية العين فيحدث الحالة التي تسمى بالتهاب القرنية الحلئي البسيط، وهي حالة يجب اللجوء فيها إلى إختصاصي العيون.

وثمة نوع آخر من الحلأ يسمى بالحلأ المنطقي، وفيه يصيب الإلتهابات قطاعات من أحد الأعصاب على مقربة من موضع خروجه من الحبل الشوكي، وبينما تأخذ الحالة في التردي تظهر عادة بقع من الفقاقيع والجلد المحمر مكونة شريطاً على إمتداد مسار العصب المتأثر. والحلأ المنطقي قد يكون شديد الإيلام، ويجب أن يّوكَل أمرُهُ إلى عناية الطبيب. وللمزيد من المعلومات عن هذا المرض، انظر : (حلأ منطقي).

## حلأ منطقي Shingles

هو إلتهاب أحد أعصاب الحس مع ظهور طفح جلدي على هيئة نُقط بطول مسار العصب على أحد جانبي الجسم. ويصحب الطفح ألم شديد. ويسبب الحلأ المنطقي فيروس الجدري أو أمراضاً أخرى كالإلتهاب الرئوي والتدرن.

ويصيب الحلأ أعصاب الجذع فيظهر طفحه على الصدر أو البطن، أو يصيب أحد أعصاب الجمجمة فيظهر الطفح على الوجه أو قرنية العين فيؤثر في الإبصار.

وأول أعراضه ألم شديد وإلتهاب عصبي في منطقة العصب المصاب. وقد تصحب الألم حمى خفيفة ثم يظهر الطفح. ويجف الطفح بعد أسبوعين إلى أربعة، ولا يترك أثراً، ولكنّ الألم العصبي قد يستمر عند المسنّين شهوراً أو سنوات.

وليس للحلأ علاج معروف، ويمكن إزالة الألم بوسائل كثيرة. ويعتقد كثير من الناس أنّه مرض سهل لا يستحق عناية الطبيب، ولكنّ العناية الطبية تمنع المضاعفات، وتساعد أيضاً على إزالة الألم.

فعند الإصابة بالحلأ المنطقي يستخدم خلّ التفاح لإزالة الألم الناتج من الحلأ المنطقي، حيث يوضع خلّ التفاح غير المخفف ست مرات يومياً على المنطقة المصابة، وهكذا يعالج الخلّ هذه الحالة، ويفيد أيضا تناول الخلّ في هذه الحالة.

## السيطرة على الوزن وخلّ التفاح

يُسرع خلّ التفاح من التمثيل الغذائي، وخاصة عندما يتم تناوله بانتظام قبل وجبات الطعام، ودعم ذلك ببرنامج من التمارين الرياضية، وبهذه الطريقة يمكن السيطرة على الوزن.

## الخلّ وآلام العضلات •

يتسبب آلام العضلات في الشيخوخة نتيجة لترسب حامض اليوريك بين الأليـاف العضلية. وبعد تناول خلّ التفاح والعسل فإنّ تلك الآلام ستختفي.

# الخـــلّ و تأثيره في الفايروسات

شاركني في كتابة هذا الموضوع الأستاذ الدكتور قصي الجلبي رئيس قسم علـــوم الحياة في جامعة الموصل كلية العلوم.

هناك العديد من الفايروسات أو الرواشح **Viruses** التي تصيب الإنسان منـها فايروس نقص المناعة في الإنسان **(HIV)** وفايروس الحــــلأ الفطـامي في الإنســان (بالعامية الموصلية – فزه، وباللغة الكردية يدعــــى بــــ((تاميســكه)) **Human Herpers Viruses** بسلالتيه **6-a** و **6-b** وفايروس الأطفال حديثي الــولادة **(EDV)** إنّ هذه الفايروسات تمتلك غلافاً دهنياً يحيط بها، ومن المعروف أنّ مــادة الخلّ لها القابلية على حـــلّ مادة شحوم تزييت الســيارات، واســتخدمَ الخـل كمنظف في المنازل، ويستخدم أيضاً كحافظ ومثبت في مستحضرات المســتخلصات العشبية، ولهذا يُعتقد أنّ للخلّ تأثيراً في الفايروسات ذات الغلاف الدهني. ومن هنا فَــكرَّ عديد من الباحثين في إيجاد مواد طبيعية جديدة مضــادة للفايروســات أو مضادة للبكتريا على أن تكون في الوقت نفسه بدون تأثيرات جانبية. وتمّ الإهتمـام بالخل حيث أنْ المادة الأساسية الفعالة للخلّ هو حامض الخلّيك، وربّما يعمل هـــذا الحامض على إذابة الدهون (الشحوم) الموجودة في تركيــب الغـــلاف الخــارجي للفايروسات، وعند ذلك سوف تتعرض المحتويات الداخلية للفايروســـات للتأثـير المحطم، ومهاجمتها وهضمها من قبل كريات الدم البيضاء.

هنا يبرز السؤال المهم وهو: هل أنّ مادة الخلّ هـــي الجــواب للقضــاء علــى الفايروسات؟ يأمل الباحثون في إيجاد مادة علاجية طبيعية ذات كلفة واطئة ورخيصة

تعمل للقضاء على مرض نقص المناعة المكتسبة (الأيدز AIDS) والأمراض الفايروسية الأخرى، وهل أنّ الخل سيصبح ضمن البروتوكول المستقبلي للقضاء التام والكامل على الفايروسات والعلاج التام لها؟ أقول الزمنّ سوف يثبت التأثير الفعال للخلّ في مكافحة الفايروسات المختلفة.

فإذا كان تأثير الخلّ فعالاً ومُحدِّداً للفايروسات إلى مستويات غير ملحوظة فسوف تكون هذه الخاصية إكتشافاً مذهلاً وحيوياً لعلاج عشرات الملايين من الأشخاص في العالم الثالث .. إذ أنّ مستويات الدخل تمنعهم من شراء الأدوية غالية الثمن لعلاج فايروس نقص المناعة المكتسبة.

## دور الخل وداء المبيضات Candidiasis وفايروس (HHV-6) الحلأ الفطامي:

ذكر العديد من الباحثين والكتّاب في باديء الأمر أنـّه عند إصابة الأشخاص بالفطرية الجهازية Candida albican فإنهّ يجب الإبتعاد عن إستخدام الخلّ حيث أنّه من الأطعمة المُخَمَّرة، ولذلك أعتقد أنّ إستخدِام الخلّ ربما يزيد أو يؤدي إلى الإصابة بالفطريات. ولقد إتّضحَ بعد ذلك أنّ الكُتّابَ الذين حذروا من إستخدام الخلّ كانوا مخطئين. ويلاحظ الآن أنّ الخلّ يباع في مخازن الأدوية والصيدليات كغسيل للمهبل لمنع الإصابة بالخمائر المهبلية أو لمعالجتها. والحقيقَة هي أنّ الخلّ لا يحتوي على الكاربوهيدرات أو السكريات التي تعزّز نمو الفطريات (الكانديدا)، لأنّ الخلّ من الأحماض شديدة القوة، وهو وسط غير ملائم للفطريات إذ يؤدي إلى التقليل من فعالية الكانديدا البيضاء، ولهذا يبرز السؤال التالي لماذا نتجنب الخل؟ فإنّ الدافع الوحيد للشخص المصاب بالكانديدا إلى الإبتعاد عن الخلّ وتجنبه هو عند

وجود حساسية لديه من الخلّ. وإذا تساءلنا وقلنا: هل هناك حساسية تجاه الخـــلّ؟ فإنّ الجواب العلمي هو أنّه لا يوجد مسوّغ لذلك، لأنّ حامض الخليك من المغذيات الضرورية التي تشجع وتعزز الحالة الصحية والسليمة للجهاز الهضمـــي، وكذلـك لخلايا الجسم الأخرى. ينتج حامض الخليك من البكتريا المتعايشة في الأمعاء الغليظـة للإنسان، وهذا معناه وجود فلورا ميكروبات صديقة موجودة في أمعائنا الغليظة.

على الرغم من ملاحظة الأطباء مرافقة الإصابة المزمنة بالخمـــائر في الأشـــخاص المصابين بمرض الأيدز والسرطان، فقد لوحظ أيضاً أنّ الأشخاص المصابين بفـــايروس الحلأ الفطامي يصابون في الوقت نفسه بفطريات الكانديدا، إذ أنّ الفايروس يعمـــل على تقليل الإستجابة المناعية.

وبما أنّه توجد أسباب للظنّ بأنّ الخلّ يـــؤدي إلى تدمـــير فـــايروس HHV-G بسلالتيه A وB إلاّ أنّ الباحثين لاحظوا أن هناك فائدة للخــــلّ - هـــي جديـــرة بالذكر-في القضاء على الفايروسات، ومنها: فايروس الحلأ الفطامي، وفي مدة زمنيـة قصيرة لا تتعدى أسابيع قليلة. وقد لوحظ أيضاً أن الخلّ باديء الأمر يعزز من نمـــو الفطر كانديدا، ولكنَّـــهُ يقضي عليه بعد ذلك.

## أخبـــار مثيرة عن خــلّ التفاح:

خلّ التفاح يعمل على زيادة الخلايا المناعية نوع T المساعدة ($CD_4$) والقاتلـــة ($CD_8$) وعدد كريات الدم البيضاء (WBC).

علماً بأن أخذ خلّ التفاح وفلفل الأحمر (Cayenne) عن طريق الفم لفـــترة أسبوعين يعمل على زيادة الخلايا المناعية للجسم من نوع T المساعدة ($CD_4$) مـــن

٢٢٤ إلى ٢٨٩، والخلايا المناعية القاتلة من ٥٠٠ إلى ٩٠٠، و خلايا الدم البيضاء (WBC) من ٥,٥ إلى ٦,٩ مليون. وكذلك يبقى عدد الفايروسات ثابتاً أو ينخفض من ١٠,٦٠٠ إلى ١٠,٣٠٠ . يؤخذ خلّ التفاح بمقدار ملعقة طعام في قدح ماء قبل النوم ولمرة واحدة، وأخذ كبسولة عدد ٢ من الفلفل الأحمر (Cayenne) مع الإفطار وواحدة عند الغذاء واثنتين عند العشاء، هذا هو بروتوكول العلاج لوحده.

لقد ذُكر أنّ الطريقة المؤثرة في إستخدام الخلّ هي باستخدامه عن طريق الفم، وكذلك عن طريق الحقنة الشرجية مع الماء. إنّ إستخدام الخلّ عن طريق الفم يؤدي إلى قتل الفايروسات بأنواعها المختلفة، وبالأخصّ الفايروسات ذوات الأغلفة الدهنية الموجودة في الأمعاء الدقيقة، أمّا الحقنة الشرجية فتعمل على تحطيم معظم الفايروسات الموجودة في الأمعاء الغليظة. وكما ذكر سابقاً فإنّ الخلّ يقطع الشحوم والأغلفة الدهنية للفايروسات.

لاحظ أخي القاريء، أليس من الغرابة أن يكون للخلّ ذلك الأثر العظيم في الفايروسات؟ أليس من عظمة هذا الرسول (ﷺ) أن يذكر لنا تناول الخلّ بقوله: (نعمَ الأدمُ أو الإدام الخلّ)؟-رواه مسلم برقم ٣٨٢٣- هل يمكن أن ينص من دون تعليم من ربّ العالمين؟!! أليس كلّ هذه الأمور دلالة على نبوة سيدنا محمد(ﷺ)؟

وصدق الخالق في كلّ ما أنبأ به، إذ قال في حق نبيه الكريم ((وَمَا يَنْطِقُ عَنْ الْهَوَى، إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَى)) النجم :٣-٤..

لقد قرأنا آنفاً أنّ تناول الخلّ يزيد من عدد الخلايا المناعية للجسم من نوع T المساعدة ($CD_4$) وزيادة الـ$CD_4$ يعني زيادة مناعة الجسم، وزيادة مناعة الجسم تعني

مقاومة الجسم للأمراض، إذاً هكذا يكشف العلم يوماً بعد يوم عن عظمة أحاديث الرسول الكريم (ﷺ).

## الخلّ ونخر العظام (Osteoporosis)

نظراً لأنّ الكالسيوم يُعدّ من مكوّنات الخلّ، وهو العنصر الضروري لبناء عظام وأسنان قوية، لذا فخلّ التفاح يعمل على منع نخر العظام. إذاً تناول الخلّ مفيد جداً لهذا الغرض، وبالأحرى بعد سنّ اليأس ( حيث يكون الفرد معرضاً لنخو العظام بعد هذا العمر)، وهو يمنع نخر العظام. هذا علماً بأنّ خلّ التفاح ليس مصدراً جيداً للكالسيوم فقط بل إنّه يحسّن أيضاً من إمتصاص الكالسيوم الآتي من الأغذية المختلفة.

# صناعة وتحضير خلّ التفاح

يتم تحضير خلّ التفاح الشافي والذي قصدناه في هذا الكتاب كالآتي:

طريقة تحضير خلّ التفاح:

لصناعة خلّ التفاح من ثمار (التفاح) مباشرة يجب إتباع الخطوات التالية: -

١- يغسل التفاح جيداً بالماء الجاري والصابون لإزالة الأدوية المكافحة عنه، ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة.

٢- تقطع الثمرة (التفاحة) دون تقشيرها أو إزالة البذور منها – تقطع إلى قطع متوسطة الحجم ٢X ٢ X ٢ سم$^{٣}$ تقريباً.

٣- تملأ آنية من فخار أو بطرمان زجاجي مناسب السعة، ولا يضاف إليها أي شيء أخر، ولا حتى أي قدر من الماء مع ملاحظة تنشيف الوعاء قبل الإستخدام جيداً.

٤- تغطّى الآنية بقطعة قماش، تربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات أو التلوثات الجوية الأخرى مثل الأتربة، ولكن تسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء إلى داخل جو البطرمان أو الوعاء المحتوى على التفاح المجزأ.

٥- تحفظ الآنية في مكان دافيء، وتتم عملية التخمّر فيها، ويتحول عصير التفاح إلى خلّ بفعل الجراثيم والبكتريا الخاصة الموجودة في الهواء، والتي تباشر عملها دون إبطاء.

٦- يتم التحول إلى الخلّ في غضون أسابيع تطول أو تقصر تبعاً لحرارة الجو.

٧- يستدل على التحول بالرائحة التي تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذي بداخله.

٨- عندما يتم ذلك يصفّى الخلّ بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القمـــاش، ويحتفظ بالخلّ بعد تصفيته بزجاجات نظيفة ومحكمة القفل تماماً، بحيث لا يدخلـها الهواء ولا تفتح إلا للإستعمال فقط، ويلاحظ أنّ الخلّ لا يكون صافياً بل ممزوجـاً بشيء من (التِفْلْ) سرعان ما يذوب مع الوقت – إلى قاع الزجاجة، ولا يضـــر وجوده في شيء.

# الشاي الأخضر

## فوائده المدهشة

ما هو الشاي الأخضر؟ جميع انواع الشـــاي (الأخضـــر والأســـود والأولونـــج (Oolong) تأتي من نفس النبات المسمى باسمه اللاتيني الرسمي بـــــ Camellia Sinensis . ويروى أنّ الشاي قد اكتشف قبل ٤ آلاف عام، وذكر ذلـــــك في الأساطير الصينية. يكمن الفرق بين انواع الشاي الآنف الذكـــر فقـــط في طريقـــة تحضيره. يحضّر الشاي الأخضر بعد قطع أوراقه من النبات، وتعريضها إلى بخار مـــاء خفيف، ثم تترك الأوراق لتجفّ. أمّـــا الشاي الأسود فإنّه يُحضّر بتخمـــير الأوراق، ونتيجة لذلك فإنّ جزءاً من مركباته ستتحطم، وعلى العكس من ذلك فـــإنّ تلـــك المركبات تبقى دون تغيير يطرأ عليها في الشاي الأخضر.. و للمركبات الفعالـــــة في الشاي الأخضر تأثير فعال وقوي على الدهون في جسم الإنسان، حيث إنها تســـرّع في فقدان الدهون المخزونة، كما تقلّل من خزنها في الجسم.

يحتوي الشاي الأخضر على الفيتامينات والمعادن والزيوت الطيارة، والكفـــائين، ومن أهم مركباته الفعالـــة هـــي المركبـــات الـــتي تســـمى متعـــددة الفينـــولات polyphenols، وبالأخص المركّبان كاتيكين Catechin وإيبيجالوكـــــاتيكين جاليت Epigallocatechin gallate والذي يختصر بـــ(EGCG). وتذكـــر

الأبحاث بأنّ مركبات الفينول المتعددة هي المسؤولة عن أكثر الصفات الصحية الممتازة التي تعود بالفائدة لنا من هذا النبات.

الشاي الأخضر يعمل على خفض الكولسترول الضارّ في الدم المسمى بـ(LDL) ويزيد من الكولسترول المفيد HDL. ويعتقد الباحثون أنّ تناول عشرة أكواب من الشاي الأخضر يومياً ضروري للحصول على منافع من هذا النوع من الشاي. وقد وجد الباحثون من جامعة جنيف أنّ مستخلص الشاي الأخضر والذي يحتوي على نسب عالية من مركب (EGCG) يُسرع من إحتراق الدهن المخزون في جسم الإنسان بمقدار هائل يبلغ ٣٥%، فشرب مستخلص الشاي الأخضر دون تناول أي غذاء آخر لمدة ثلاثة أشهر وبدون أي تمرين رياضي، أسرع في فقدان الوزن وكذلك من حجم الجسم والخصر. يمنع الشاي الأخضر من إمتصاص الدهون من الأمعاء، وبكلمة اخرى فانّ مستخلص الشاي الأخضر لا يساعد فقط على فقدان الدهن من أنسجة الجسم، إنما يقلل أيضاً من كمية الدهون الممتصة عن طريق الجهاز الهضمي، وبذلك يقلل من الدهن المخزون في الخاصرة والفخذ والصدر والورك.

وأودّ أن أوضح للقارئ: إن المقصود بمستخلص الشاي الأخضر هو تركيز محتويات الشاي بعد إستخلاصها بالماء الحار تحت ضغط واطيء مثلاً ثم تجفيفها تحت ضغط واطيء أيضاً، وأخيراً تعبئتها في كبسولات.

تشير الأبحاث العلمية إلى أننا عندما نتحدث عن فقدان الوزن بالشاي الأخضر، إنما نقصد بمستخلص الشاي الأخضر المركز المعُبأ في كبسولات، وللوصول إلى نفس الغرض المنشود من شرب الشاي الأخضر، على المرء شرب عشرة أكواب من الشاي الأخضر، وبذلك يصل المرء إلى نفس الهدف المنشود من فقدان الوزن، هذا

ونظراً لإختلاف أنواع الشاي نتيجة لإختلاف أوقات حصاده، وكيفية تحضيره، ومدة خزنه، فإنّ كل هذه الأمور تؤثر على نسبة المواد الفعالة الموجودة في الشاي الأخضر وخاصة المركب (EGCG).

ومن المهم جداً ملاحظة نسبة المركبات العديدة الفينول على العلب التي تباع من الشاي الأخضر، وإذا لم يتوفر هذه المعلومة فليس هناك ضمان للإستفادة الكلية من هذا النوع من الشاي. وإذا إبتعت المستخلص فيجب ان يحتوي على ٩٠% من مركبات متعددة الفينول، ويفضل أن تكون النسبة ٩٥%. هذا وإنّ مستخلص الشاي الأخضر يظهر فعاليته العالية إذا تم أخذه بمقدار ٢٠٠-٣٠٠ مليغرام في اليوم، وتُقسّم هذه الكمية، إلى ثلاث وجبات، أي يؤخذ مثلاً ١٠٠ مليغرام كلّ مرة.

فماذا إذاً يتواجد في الشاي الأخضر ليكون له دور بالغ الشأن في وقايتنا من الأمراض العصرية الفتاكة كأمراض السرطان والقلب وضغط الدم وإرتفاع نسبة الكولسترول الضار المسمى بالدهون البروتينية واطئة الكثافة (Low density Lipoprotein) والذي يختصر بـ(LDL)؟ إنه لمن المدهش إمتلاك الشاي الأخضر لمركبات متعددة الفينول Polyphenols ذات الفعالية العالية من حيث تضادها للأكسدة مثل إيبيجالوكاتيكين والكاتيكينات (Epigallocatechin and Catechins)، حيث تزيد فعالية هذه المركبات من حيث مضادتها للأكسدة على الفيتامين E بمقدار ٢٠٠ مرة، إنه حقاً لمن المدهش جداً تصور هذه الفعالية، لذا فإنّ هذه المواد نعمة من نعم الله التي خلقها في الشاي الأخضر. وأودّ ان ازيد القاريء علماً بأنّ شرب مستخلص الشاي الأخضر إنتشر بشكل واسع النطاق في دول العالم أجمع، ولا زالت هذه المعلومة بعيدة عن كثير من دول العالم

الثالث، لذا فإني بادرت بالكتابة حول هذا الموضوع لأفيد أبناء بلدي العراق بشكل عام، وكردستان العراق بشكل خاص، وبما انّ فعالية الشاي الأخضر تعتمد على مضادات الأكسدة أو (مضادات التأكسد) الموجودة فيها، فمن الضروري أن نعرّفَ ماذا نعني بذلك؟ وكيف تعمل تلك المركبات؟

## مانعات التأكسد (مضادات التأكسد) وماذا نعني بها:

قبل ان نُعرِّفَ مانع التأكسد، علينا أن نُعرِّفَ ما هو التأكسد؟

التأكسد:

هو العملية التي فيها يفقد مركب حيوي ما (مثل الأحماض الدهنية) في جسم الإنسان ذرة هيدروجين أو الكترون، فكل مركب يفقد واحداً منهما أو كليهما يقال عنه: أنه تأكسد، هذا وتحدث عملية التأكسد نتيجة لعوامل عدّة داخل الجسم وخارجه، ومن تلكم العوامل: التعرض للإشعاع كالأشعة فوق البنفسجية والسينية، وعمليات القلي أو الشوي للطعام... إلخ.

إذاً عن طريق هذه العوامل تفقد المادة أو تسلب منها ذرة هيدروجين أو الكترون، فإذا حدث فقدان لذرة أو الكترون لمركب ما في جسم الإنسان، أو دخلت إلى جسم الإنسان مادة فقدت ذرتها الهيدروجين، يقال عن تلك المادة بإنها جذر حر، والمادة التي سلبت منها ذرة هيدروجين أو الكترون، تصبح قلقة ومتهيجة كالمرء الذي سلب منه شيء ويبحث عنه، وإذا لم يعد إليه ما سلب منه فإنه (أي الجذر الحر) مستعد للسطو على ما يراه مناسباً من مركبات حيوية أخرى في الجسم، لإستعادة ما فقد منه، وبذلك يعمل الجذر الحر على تخريب مركبات حيوية أخرى في الجسم مثل DNA في الخلية، الدهون في غشاء الخلايا، والبروتينات وبذلك فإنّ هذه

الجذور الحرة قد يكون لها الدور الفاعل في إنحــلال القلــب والرئتــين وإحــداث الشيخوخة المبكرة، كما يمكن أن يساعد على ظهور الأورام الســـرطانية. والآن إذا كان في الجسم دوريات تمنح المركب المؤكسد ما فقــده مــن ذرة الهيدروجــين أو الألكترون، فالمركب المؤكسد (الجذر الحر) لا يسطو على أي مركب في الجسم، لأنه أعيد إليه ما سلب منه، ثم ما هي الدوريات التي تمنح وتعيد الذرات أو الألكترونـات دون مقابل؟ وماذا نسميها؟ نسميها مانعات التأكســد، والأمثلــة عليــها هــي : **Polyphenols** الموجودة في الشــاي الأخضــر، وفيتــامين **E**، وفيتــامين **C**، وبيتاكاروتين، وفيتامين **A** وإلى آخره من المركبات. فإذا كان في الجسم كفاية مــن هذه المركبات المانعة للتأكسد، أصبح جسم الإنسان في مأمن من هجــوم أو ســطو الجذور الحرة التي هي سبب كثير من الأمراض الخطرة، وبذلك يكون المرء في مــأمن من كثير من تلكم الأمراض التي سنذكرها فيما بعد.

## دور مضادات الأكسدة في تجريد عدد من المواد المولدة للسرطان (عوامل مسببة له) مثل النايتروز أمين Nitrosamines

تنشأ النايتروزأمينات **Nitrosamines** عادة عندما تتحد النــايترايت **$NO_2$** (**Nitrites**) مع الأمينات.

وربما تسأل أخي القارئ من أين تأتي النايترايت؟ فالجواب هو: من المواد الحافظـة التي تضاف للأغذية، وتتكــون أيضــاً مــن النــايتريت **$NO_3$** (**Nitrates**) في الخضراوات التي نمت مع سماد يحتوي على النايتريت بالإضافة إلى توفرها في المـــاء،

بسبب بقايا التربة المفرزة داخل مصادر الماء. كما تضاف النـــايتريت إلى اللحــوم المحفوظة أو المعلّبة. وربما يتساءل القارئ الكريم ويقول لماذا تضـــاف النــايتريت إلى اللحوم؟ إنها تضاف للحصول على لون وردي وكذلك حفظه.

والغريب ان الـــ(Nitrates) يتفاعل في المعدة مع الأمينات الموجودة في الأغذية والأدوية ودخان السيجارة لتكوين مادة النايتروز أمين **Nitrosamines** وهـــي المادة المسببة للسرطان.

## الشاي الأخضر أو مستخلصه يمنع الإصابة بعديد من الأمراض وكالآتي :

١- إنه يمنع الإصابة بالسرطان، وإنه يقي من الإصابة بكل من ســـرطان المعـــدة والمريء، والثدي، والجلد.

اما آلية هذه الوقاية فهي أنّ المركب (كاتيكين) الموجود في الشاي الأخضر يزيـل تأثير النايتروزأمين الذي يأتِي من الغذاء وهو مركب مســـرطن **Carcinogens** أي يسبب السرطان.

يظـــهر أن المركـــب الفينـــولي المتعـــدد ايبيجالوكـــاتيكين –٣– جـــــاليت (**epigallocatechin-3-gallate**) الذي يختصر بـــ(**EGCG**)، يعمل علـــى إبادة عدة أنواع من السرطان، ويظهر أيضاً من أنّ ذلك المركب يقتل معظم خلايـــا مرض اللوكيميا(سرطان الدم) حيث يتميز هذا المرض بغزو الدم وأعضـــاء الجســـم بفيض من سُليفات كريات دم البيض.

٢- يقي الشاي الأخضر القلب من الإصابة بأمراض القلب الوعائيـة، وذلـك بالتقليل من بعض العوامل الخطرة المؤدية، لذلك مثل زيادة الكولسـترول الضـار والذي يدعى أيضا بالدهون البروتينية واطئة الكثافة والـذي يختصـر بـ LDL والكليسيريدات الثلاثية Triglycerides، وكذلك يمنع التجلط غـير الطبيعـي للدم ويمنع الصفائح الدموية من التثخـن Platelet thickening والإلتصـاق ببعضها.

٣- يطيل العمر وذلك لمنع حدوث بعض الأسباب المؤدية إلى الشيخوخة المبكرة مثل ضغط الدم العالي والجلطة الدماغية كما انه يعمل على بقاء جدار الشرايين مرنة.

٤- نظراً لغنى الشاي الأخضر بالمركبات المضادة الفعالة جداً للأكسدة فإنّه يقلل من الجذور الحرة وبالأخص في المخ، وبهذه الطريقة يبعد المرء مـن الإصابـة بالجلطـة الدماغية.

٥- يعمل الشاي الأخضر على خفض مستوى السكر، وبالتالي التقليل من إفـراز الأنسولين. وبذلك فإنه يساعد الأشخاص الذين لهم ميل للإصابة بمـرض السـكر، والقلب، وذوي الدهن العالي في أجسامهم.

٦- يعتبر الشاي مادة قوية جداً ضد الإلتهاب، ويعمل ذلك عن طريق منع تكويـن الأنزيمات المسؤولة عن خطوات حدوث الإلتهاب، وبذلك فإنّه يساعد الأشـخاص المصابين بإلتهاب المفاصل (Arthritis) وأمراض المفاصل.

٧- يعتبر الشاي مضاداً للفيروسات، حيث أنه يمنع نمو بعض الفايروسـات، ومـن ضمنها بعض السلالات المحددة من الفيروس الكبدي C (Hepatitis C) ولطمـة

حمّى (Herpes Simplex). والأبحاث جارية حول تأثير الكاتيكين الموجـــود في الشاي الأخضر على فايروس الآيدز HIV.

٨- له دور مضاد للبكتريا، ويمنع نمو البكتريا المرضية *E. coli* وفي الوقت نفســه، فإنه يحفز نمو أنواع من البكتريا المفيدة في الأمعاء.. والشاي الأخضر يقضـــي علـــى البكتريا في الفم، وبذلك فإنّ له دوراً ايجابياً على رائحة الفم، ويحافظ على الأســنان من النخر لمنع نمو البكتريا.

٩- ظهر أنّ الفينولات المتعددة تقلل من إمتصاص الحديد حيث أنها تتحــد مــع الحديد، وبذلك تنقص من إمتصاصه. هذا علماً بأنّ مضـــادات الأكســدة مثــل الفينولات المتعددة تساعد على التخلص من الحديد الزائد من الكبــد، لــذا فــإنّ الأشخاص المصابين بمرض التنكس الصباغي الدمــوي (hemochromatosis) -والذي يتميز بتجميع كميات كبيرة من الحديد في الأنسجة- يفيدهم شرب عــدة أكواب من الشاي الأخضر أو تناول أربعة كبسولات (٣٠٠ملغم/١كبسول) مــن مستخلص الشاي الأخضر يومياً، وذلك للتخلص من الحديد الزائد. هــذا وتــدل الأبحاث العلمية على أنّ مستخلص الشاي المزال منه الكفائين أكثر كفاءة لإزالــة الحديد الزائد المخزون في الكبد، وتباع في الوقــت الحــاضر في الــدول الأجنبيــة كبسولات خالية من الكفائين.

## بعض الحقائق عن الشاي الأخضر

إذا شرب المرء سبعة أكواب أو اكثر من الشاي الأخضر يومياً، فــهذه الكميــة سوف تقلل ٣٢% من خطر الإصابة بسرطان المعدة إذا ما قورنت بالشخص الــذي لا يشربه.

كما انّ المدخنين الذين يشربون يومياً ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يكـــون التلف الحاصل لديهم في الرئة أقلّ بكثير من الذين لا يشـــربونه وبالتـــالي فيكـــون إحتمال إصابتهم بالسرطان أقل.

المصابون بداء السكر والذين يشربون ستة أكواب من الشاي الأخضر يقل لديهم التلف الناتج من الأكسدة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين لا يشربونه، كما انّ شـــرب عشرة أكواب من الشاي الأخضر يومياً يقي المرء من تلف الكبد.

تقي مركبات الكاتيكين **Catechins** الموجودة في أوراق الشاي من الإصابـــة بتصلب الشرايين، وذلك نتيجة لتثبيطها نمو العضلات الملســـاء المبطنـــة للأوعيـــة الدموية.

يثبط المركب إيبيكاتيكين **Epicatechin** وهو من مركبات الفينولات المتعددة الموجود في الشاي الأخضر تكوين الثرومبوكسان **Thromboxane** الذي يعمل على إلتصاق الصفائح الدموية ببعضها.

يذكر بعض الباحثين أنّ الشاي الأخضر يقي من الإصابة ببعض أنواع الســـرطان، في الوقت الذي يزيد الشاي الأسود من خطر الإصابة ببعـــض أنـــواع الســـرطان كسرطان المستقيم، وكيس الصفراء، وسرطان بطانة الرحـــم **Endometerium**. هذا وإنّ شرب الشاي الأخضر يقي من الإصابة بمرض باركنسن (المرض المصاب بـه الملاكم محمد علي كلاي) والذي يتميز بأعراضٍ كثيرة مثـــل رجفـــان العضـــلات وقساوتها، وإتخاذ الكفين حركة تشبه حركة عَدِّ الدراهم، وإندفاع المريض أثناء مشيه وراء مركز ثقله، وجمود الوجه بحيث يصبح بلا تعابير نتيجة فقدان المرونة العضليـــة (الوجه كالقناع). إذاً فشرب الشاي الأخضر يقينا من هذا المرض العضال.

# آلية منع الشاي الأخضر من الإصابة بالأمراض

## أ- آلية منع الشاي الأخضر للسرطان،

تكمن هذه الآلية في الشاي الأخضر على ما يأتي:

١- يعادل الشاي الأخضر المركبات التي تسبب السرطان والآتية عن طريق الغذاء مثل مركبات النايتروزأمين **nitrosamines** والأفلاتوكسين **Aflatoxin**. إنّ المركب المضاد للأكسدة (**EGCG**) يرتبط عادةً بالبروتين الموجود على الخلية السرطانية، ويقلل من نموها بشكل مذهل، وإنّ كمية المادة المضادة للأكسدة الموجودة في كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر تكفي لإظهار التأثير المضاد للسرطان.

٢- إنّه يتداخل مع المركبات والكواشف التي ترتبط بالمادة الوراثية (**DNA**) الموجودة في الخلية، وبالتالي يقي الشاي الأخضر الخلية من الإصابة بالسرطان.

٣- إنه يقي الخلية من الجذور الحرة التي تعمل على تخريب ال**DNA** مسبباً بذلك السرطان.

٤- يمنع البكتريا الذي يحثّ المادة الوراثية **DNA** من الطفرات الوراثية التي تؤدي إلى الإصابة ببعض انواع السرطان.

٥- إنه يعمل مع الأنزيمات ومضادات الأكسدة في الأمعاء والكبد والرئة لمنع نشاط مواد مسرطنة معينة، والتي تعمل على تخريب المادة الوراثية **DNA**. يقي الشاي الأخضر المرء من الإصابة بقرحة المعدة وسرطانها.

٦- يقي الشاي الأخضر من التأثيرات المختلفة كالأشعة السينية والإشعاع فوق البنفسجي **UV**.

## ب- الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية.

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب الوعائية، والشاي الأخضر بأعجوبة بالغة يقينا من كثير من هذه العومل، حيث يعمل على خفض مستوى الكولسترول في السيرم، وكذلك مستوى الجليسريدات الثلاثية **Triglycerides**. حيث وجود مركبات مانعة للأكسدة في الشاي الأخضر يقي من أكسدة الدهون البروتينية واطئة الكثافة **LDL** في الشرايين، نظراً لأنّ تلك الأكسدة هي سبب من أسباب تصلب الشرايين.

يمنع الشاي الأخضر من التجلط (**Thrombosis**) غير العادي للدم والذي يؤدي إلى نوبة قلبية **Heart attack** أو جلطة دماغية **Strock**. ويقلل الشاي الأخضر من حدوث الجلطة بآليتين معروفتين كالآتي:

١- إنه يمنع تكوين مادة الثرومبوكسان $A_2$ (**Thromboxane $A_2$**). كما يفعل ذلك العقار أسبرين، أي للشاي الأخضر فعل الأسبرين. بيد أن الذين يتناولون الأسبرين كعلاج موصوف من قبل الطبيب لا يجوز لهم الإعتماد على الشاي فقط وترك الأسبرين.

٢- يعمل الشاي الأخضر على منع عامل التجلط المسمى بـ (**Platelet Activating Factor**) (**PAF**)، إضافة إلى خفضه مستوى الثرومبوكسان $A_2$، كما أنّ المركب الأخير لا يسبب فقط تجلط الدم، بل يعمل أيضاً على

تضييق الأوعية الدموية. فمنع تكوين الثرومبوكسان يمنع من الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية. إنّ شرب الشاي الأخضر بواقع أكثر من كوبين يومياً يقلل من خطر الموت بعد الإصابة بجلطة قلبية بمقدار ٤٤%، كما أنّ شرب الشاي الأخضر بواقع كوبين يومياً يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٣٠%.

٣- يعمل الشاي الأخضر على زيادة الكولسترول المفيد الذي يسمى بالدهون البروتينية عالية الكثافة **HDL** حيث من المعروف أنّ (**HDL**) يعمل على إزالة وكنس الكولسترول من جدار الشرايين وبالتالي يمنع حدوث تصلب الشرايين الدهني **Atherosclerosis**.

## ج التأثير الخافض للشاي الأخضر لضغط الدم المرتفع

إن فقدان الشرايين لمرونتها هو سبب من أسباب الإصابة بضغط الدم العالي. فشرايين الشاب تتوسع وتنقبض بدون جهد أي عفوياً مع ضربة قلب، ولكن مع تقدم العمر تفقد تلك الشرايين مرونتها، ولكن كما ذكر آنفاً فإنّ الشاي الأخضر يمنع تكوين الثرومبوكسان التي يعمل على إنقباض أو تقلص الشرايين. والسبب الأخر والمعنوي لإرتفاع ضغط الدم هو زيادة إفراز أنزيم من قبل الكليتين والمسمى بـ **Angiotensin-converting enzyme** (**ACE**)، وعادة تستخدم أدوية لتثبيط الـ **ACE** مثل **Capoten** و **Vasotec** وغيرها، وتدعى تلك الأدوية (بمثبطات **ACE**). ويعتبر الشاي الأخضر مثبط طبيعي للأنزيم **ACE**. وبذلك يعمل الشاي الأخضر على خفض ضغط الدم العالي.

## د- دور الشاي الأخضر في خفض نسبة السكر في الدم.

لا يخفى على الخبير بأنّ النشا يتواجد في أكثر طعامنا من الخبز والرز والبطاطة وإلى غيره من الأغذية. والنشا (الذي هو عبارة عن سكر متعدد، أي يحتوي على عدد كبير من وحدات الجلوكوز المرتبطة ببعضها البعض بأواصر معينة، حيث تتكسر تلك الأواصر في النشا بأنزيمات تدعى أميليز Amylase) وهذا يعني أن النشا يتحول بفعل أنزيم الأميليز إلى سكر الجلوكوز، وهذا السكر بعينه يزيد من سكر الدم. وشاء الله أن يتواجد في الشاي الأخضر مثبط أو مانع لأنزيم الأميليز، وتلك المثبطات هي الفينولات المتعددة Polyphenols، إذاً بفعل هذه الفينولات يتوقف نشاط الأنزيم ولا يتكون سكر الجلوكوز. وتشير دراسة من الدراسات أنّ شرب كوب من الشاي الأخضر يمنع نشاط هذا الأنزيم بمقدار ٨٧%، وهناك دراسة أخرى تشير إلى أنّ مستخلص الشاي الأخضر يقلل من مستوى السكر، وكذلك الإنسولين عندما يتم تناول غرامات من النشا.

وفي الختام وبعد كلّ ما تمّ ذكره عن الشاي الأخضر، نقول: من هو خالق الشاي؟ ومن وضع في الشاي مركبات متعددة الفينول؟ هل للطبيعة عقل يدبر ذلك؟ هل الطبيعة على علم بأنّ الإنسان يحتاج الى تلك المركبات؟ أم أن الذي قال : ((الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنْ الشَّجَرِ الأَخْضَرِ نَارًا..))يس/٨٠، هو الذي خلق تلك المركبات... نعم جعل الله في الشجر الأخضر ناراً ليقضي بها على أمراض فتاكة إنتشرت في العالم بشكل رهيب، ابتداءً بمرض السكر وإنتهاءً بأنواع السرطان.

# بعض الملخصات التي توضح فوائد الشاي الأخضر باللغة الانجليزية

Abstracts:

The Protective Effect of Habitual Tea Consumption on Hypertension - Arch Intern Med. 2004;164:1534-1540

VEGF Receptor Phosphorylation Status and Apoptosis is Modulated by a Green Tea Component, Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) in B cell Chronic Lymphocytic Leukemia - Blood. 2004 Mar 2

Antioxidant effects of tea: evidence from human clinical trials - J Nutr. 2003 Oct;133(10):3285S-92S - "tea flavonoids are potent antioxidants that are absorbed from the gut after consumption. Tea consumption consistently leads to a significant increase in the antioxidant capacity of the blood. Beneficial effects of increased antioxidant capacity in the body may be the reduction of oxidative damage to important biomolecules. The scientific support is strongest for the protection of DNA from oxidative damage after black or green tea consumption"

Mechanisms of cancer prevention by tea constituents J. Nutr. 2003 Oct;133(10):3262S-7S - "Consumption of tea (Camellia sinensis) has been suggested to prevent cancer, heart disease and other diseases. Animal studies have shown that tea and tea constituents inhibit carcinogenesis of the skin, lung, oral cavity, esophagus, stomach, liver, prostate and other organs. In some studies, the inhibition correlated with an increase in tumor cell apoptosis and a decrease in cell proliferation"

Tea Intake Is Inversely Related to Blood Pressure in Older Women - J Nutr. 2003 Sep;133(9):2883-2886 - "Tea is rich in polyphenols, which have activities consistent with blood

pressure-lowering potential ... Higher tea intake and higher 4-O-methylgallic acid excretion were associated with significantly lower systolic ($P = 0.002$ and $P = 0.040$, respectively) and diastolic ($P = 0.027$ and $P < 0.001$, respectively) blood pressures. A 250 mL/d (1 cup) increase in tea intake was associated with a 2.2 (0.8, 3.6) mm Hg lower systolic blood pressure and a 0.9 (0.1, 1.7) mm Hg lower diastolic blood pressure" - See iHerb or Vitacost tea products and extracts.

Cholesterol-Lowering Effect of a Theaflavin-Enriched Green Tea Extract - Arch Intern Med. 2003;163:1448-1453 - "randomly assigned to receive a daily capsule containing theaflavin-enriched green tea extract (375 mg) or placebo for 12 weeks ... After 12 weeks, the cholesterol, LDL-C, HDL-C, and triglyceride levels were -11.3% 0.9% ($P = .01$), -16.4 1.1% ($P = .01$), 2.3 2.1% ($P = .27$), and 2.6 3.5% ($P = .47$), respectively"

---

## Green tea.. What is it?

All teas (green, black and oolong) are derived from the same plant, Camellia sinensis. The difference is in how the leaves are prepared. Green tea is prepared by picking, lightly steaming and allowing the leaves to dry. Due to differences in the fermentation process, a portion of the active compounds are destroyed in black tea, but remain active in green tea. The active constituents in green tea have a powerful effect on body fat, accelerating both the loss of stored fat and reducing fat storage.

## Who should use it?

It's effect on the metabolic rate makes green tea extract suitable for anyone who wants to lose weight faster or reduce the size of their waist.

## How does it work?

According to Chinese legend, tea was discovered accidentally by an emperor 4,000 years ago. Green tea

contains vitamins, minerals, and caffeine, but the primary constituents of interest are the polyphenols, particularly the catechin (pronounced kat-a-kin) called epigallocatechin gallate (EGCG). The polyphenols are believed to be responsible for most of green tea's roles in promoting good health [3].

Green tea has been shown to mildly lower total cholesterol levels and improve the cholesterol profile (decreasing LDL bad cholesterol and increasing HDL good cholesterol) [4]. Research suggests as much as 10 cups of green tea per day is necessary to obtain noticeable benefits from green tea ingestion [5].

What's more, green tea extract (which contains high levels of EGCG) has been shown in a recent trial at the University of Geneva to speed up the rate at which stored fat is burned for energy by a whopping 35% [1]. Three months of supplementation with green tea extract alone - without any diet or exercise - has also been shown to accelerate weight loss and reduce the size of your waist [2].

The study, published in the prestigious journal *Phytotherapy Research*, shows that as well as boosting the metabolic rate, green tea extract helps to block the absorption of fat. In other words, not only does green tea extract help you to lose the fat you've already got, it also reduces the amount of fat you digest and store on your waist, thighs, chest or hips.

It's important to remember all of the research showing the potent effect of green tea on fat loss used green tea extract, and not the drink. Although a drink of green tea does contain a small amount of EGCG, you'd need almost 10 cups a day to reach the doses used in the research. What's more, there's no guarantee that the particular brand or type of green tea you drink will contain the precise amount of EGCG needed. Many factors, such as the time it was harvested, how it was processed, and how long it was stored, affect the potency and purity of the tea.

In much the same way that the size of the engine determines how powerful a car is, the effectiveness of green tea extract depends on how much of the active ingredient it contains. Any type of green tea supplement you buy should state on the label that it contains a standardised amount of polyphenols. If it doesn't have this information, there's no guarantee that it will work as well as the product tested in the research. Look for green tea extract standardised to at least 90% (preferably 95%) polyphenols.

**How should I use it?**

Green tea extract is most effective in a dose of 200-300 milligrams per day, split into 3 divided doses.

**What results should I expect?**

Combined with a healthy diet and programme of regular exercise, green tea extract will help you lose weight more quickly and easily. When green tea extract is combined with other thermogenic nutrients (see below) you can expect to lose 1-3 pounds of fat each and every week, until you reach your target weight.

**What should I use it with?**

Although green tea extract is highly effective when taken alone, most weight loss experts believe that combining it with other thermogenic ingredients such as Caffeine and Bitter Orange Peel will be highly effective for promoting fat loss.

---

## New Findings On GREEN TEA

*New information about green tea appears in the scientific literature every week. A new extraction method has reduced the cost of green tea extract to Foundation members by 50%!*

Two books have just been published that provide comprehensive reviews of green tea. The first book is a scientific reference compendium called *Chemistry and Applications of Green Tea*. The second, written for the lay person, is called, simply, *Green Tea*. Both books substantiate

the multiple health benefits of green tea that Foundation members have been reading about since 1992.

After a review of these books, you'll learn that the cost of green tea extract capsules has been cut in half!

To further guide and advise us, the Foundation has assembled top medical experts for our new Medical Advisory Board. They represent collectively today's best thinking in both mainstream and alternative medicine.

**Disease Prevention**

Epidemiological studies show that people who drink green tea have significantly lower risks of many diseases, including cancer, heart disease and stroke. Laboratory studies show that green tea extract protects against, and may be an effective treatment for many common degenerative diseases.

The active constituents in green tea are the catechin polyphenols. Green tea catechins are potent antioxidants that provide health benefits beyond their ability to neutralize free radicals.

The ability of green tea to prevent cancer is so well established that new studies are testing green tea as a potential cancer therapy. Green tea may be especially protective against lung cancer in former and current cigarette smokers. Its lung cancer protective effects are of significant importance based on new studies showing that former smokers are at greater risk for developing lung cancer than was previously thought.

Green tea catechins have been shown to prevent cancer in the following ways:

1. They help to neutralize dietary carcinogens such as nitrosamine and aflatoxin.

2. They interfere with the binding of cancer-causing agents to cellular DNA, thereby protecting cells against mutations that can eventually cause cancer.

3. They protect against free-radical DNA damage that causes some cancers.

4. They inhibit bacterial-induced DNA mutations that also can lead to certain cancers.

5. They work with enzymes and other antioxidants in the intestine, liver and lungs to prevent the activation of certain carcinogens before they damage DNA.

6. They protect against the effects of ionizing radiation and ultraviolet radiation.

Green tea has been shown to counteract both the initiation and promotion of carcinogenesis. Some studies have shown that green tea blocks the formation of certain tumors. If green tea's only benefit were to reduce the risk of cancer, it would be well worth taking as a beverage or supplement.

**Protecting Against Cardiovascular Disease**

Heart disease and stroke are associated with a number of risk factors. The surprising news is that green tea appears to mitigate many of these risk factors.

Green tea has been shown to lower LDL cholesterol and serum triglyceride levels. The potent antioxidant effects of green tea inhibit the oxidation of LDL cholesterol in the arteries. The oxidation of LDL cholesterol plays a major contributory role in the formation of atherosclerosis

The formation of abnormal blood clots (thrombosis) is the leading cause of heart attack and stroke, and green tea has been shown to inhibit abnormal blood clot formation as effectively as aspirin. When looking at coagulation risk factors in the blood, green tea specifically inhibits platelet aggregation and adhesion via effects that differ from those of aspirin.

Green tea reduces the risk of arterial blood clotting by two known mechanisms. First, green tea inhibits thromboxane A2 formation, as does aspirin. Second, green tea inhibits another clotting agent called platelet activating factor (PAF). Reducing thromboxane A2 levels is highly desirable. Thromboxane not only causes arterial blood clots, but also causes arterial

constriction. The inhibition of thromboxane can prevent a heart attack or a thrombotic stroke.

Green tea also has been shown to elevate levels of HDL, the good cholesterol that helps remove atherosclerotic plaque from arterial walls.

Note that aspirin has some anti-thrombotic effects that differ from green tea, such as inhibition of cyclooxygenase. If you are taking low-dose aspirin to prevent a heart attack or stroke, you should continue doing so even if you also consume green tea.

If you are going to use green tea to lower cholesterol, triglycerides or thrombotic risk factors, make sure you have your blood tested and evaluated by a competent medical professional.

**Lowering Blood Pressure**

The loss of arterial elasticity is one cause of high blood pressure. Youthful arteries expand and contract effortlessly with each heart beat. Aging causes a loss of arterial elasticity. As noted above, green tea inhibits thromboxane production, which is one cause of arterial constriction. A more significant cause of hypertension is an enzyme secreted by the kidneys called angiotension-converting enzyme (ACE). Popular drugs such as Capoten, Vasotec and Zestril function as angiotension-converting enzyme inhibitors (ACE inhibitors). By blocking the effects of ACE, blood pressure is reduced significantly in most hypertensives. Green tea is a natural ACE inhibitor. Published studies show lowered blood pressure in animals and humans given green tea extracts.

If you are going to use green tea to treat hypertension, do so only under the supervision of a competent medical professional who can evaluate whether it is working for you. Regular blood-pressure testing is mandatory.

**Lowering Blood Sugar Levels**

When starch is consumed, it requires the enzyme amylase to break it down into simple sugars that can be absorbed in the

blood stream. Green tea polyphenols inhibit amylase. One study showed that just one cup of green tea inhibited amylase activity by 87%. Another study showed that green tea extract reduced the normal elevation of glucose and insulin when 50 grams of starch were ingested.

High blood levels of glucose and insulin predispose people to diabetes and cardiovascular disease, and are associated with accelerated aging. For many people, sugar is the primary culprit in the accumulation of body fat. One animal study showed a significant reduction in body fat in response to green tea catechin supplementation.

# بعض مزايا خل التفاح مأخوذة من المصادر الإنكليزية

The saying of "an apple a day keeps the doctor away" comes from the medieval English saying, which really goes "to eat an apple before going to bed will make the doctor beg for his bread."

This would be hard to believe in our modern day world, where our health is kept together and disease is kept at bay by a battery of doctors - ranging from cardiologists, dermatologists, gynecologists, internists, oncologists, neurologists, pathologists, radiologists etc.

Some people complain that it might be too acid to drink, but that is really a fallacy since the pH is lower than that of commercial cola!

And to make it even easier to swallow, we developed the apple cider vinegar capsule with gotu kola, where the active liquid is freeze dried, combined with the greatly beneficial gotu kola (Centella asiatica) herb, and capsulated in our laboratory - to make taking it an easy procedure.

**Substances in apple cider vinegar**

Scientists have measured ninety different substances in apple cider vinegar such as thirteen types of carbolic acids, four

aldehydes, twenty ketones, eighteen types of alcohols, eight ethyl acetates etc.

It also contains important minerals, trace elements and vitamins (as listed underneath) as well acetic acid, propionic acid, lactic acid, enzymes, amino acids as well as roughage in the form of potash and apple pectin.

**Minerals and trace elements**

Potassium, Calcium, Magnesium, Phosphorous, Chlorine, Sodium, Sulfur, Copper, Iron, Silicon, Fluorine.

**Vitamins**

Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Provitamin beta-carotene, Vitamin P.

Useful in Well functioning metabolism; Reducing cholesterol (the dangerous LDL cholesterol type); Regulating the water content in the cells and body; Reducing water retention in the body; Reducing excess sodium from the body; Helps with regulating blood pressure; Assists in preventing circulatory problems; Helps with diminishing premature calcification of the arteries; Helps increase concentration and memory; Assists in blood circulation, body temperature as well as vitality and energy.

**Arthritis**

This condition of inflammation of the joints is a major chronic disease in the West, and is believed to be partly caused by a build-up of toxic wastes in the tissues, causing irritation. It is thought that these metabolic toxic wastes can be contained by eliminating food allergies as well as unhealthy life styles such as smoking, not exercising and being obese.

Arthritis suffers have reported a positive influence that apple cider vinegar has on the pain experienced as well as slowing down the progression of this disease. Most people using it as a therapy for this problem ingest it four times a day.

**Asthma**

Although orthodox medicine might not agree with this remedy, some people have found relief from asthma by ingesting apple cider vinegar, as well as applying pads, soaked in apple cider vinegar, under pressure to the inside of the wrists.

**Blood pressure**

The potassium in apple cider vinegar is said to be beneficial to both the heart and blood pressure, and in some quarters this remedy is said to assist in making the blood thinner, and thereby assisting with blood pressure and in the prevention of a stroke.

**Bones**

The manganese, magnesium, silicon (and calcium) found in apple cider vinegar has been linked in sustaining bone mass, which is important in the fight against osteoporosis.

A supplement of apple cider vinegar could for this reason be valuable to consider should you suffer from a calcium shortage, have a problem with osteoporosis, or if you are entering your postmenopausal stage, where a risk of bone loss could cause a problem.

**Cancer**

Although apple cider cannot cure cancer, it is a valuable ally to have around to help fight free radicals in the body, which have been shown to be indicative in the formation of various cancers. Beta-carotene, found in apple cider vinegar, is a powerful antioxidant, which helps in neutralizing the free radicals, formed in our bodies through oxidation.

To prevent these free radicals, and to keep them in check, we need antioxidants in our system to rid our bodies of these potentially dangerous compounds. If free radicals are left alone to have the run of our bodies, they cause major damage by severely damaging cells, which leads to aging and degeneration.

The pectin in apple cider vinegar adds fiber to the diet, and even the American Cancer Society promotes a high fiber diet to help with preventing cancer, especially colon cancer. The reason for this is that fiber binds with certain cancer causing

(carcinogenic) compounds in the colon, and speeds up their elimination from the body.

**Candida**

Although there are different factors influencing the formation of candida (which is a yeast infection) a disturbance of your diet, as well as an intake of antibiotics must be looked at when you experience such an episode of candida flare-up, since the yeast balance in your body can be thrown out of sync by these two factors.

A selection of topical creams and lotions are available, but a cheap alternative can be found by douching twice a day with a solution of ACV until the symptoms disappear. The solution is made from 2 tablespoons of ACV to a quart of lukewarm water - this solution will assist in restoring the acid balance.

**Cholesterol**

A good warning system for heart disease is the presence of high blood cholesterol in the system. To help prevent this is to follow a lifestyle which includes eating a diet high in fruits and vegetables, maintaining your ideal weight, getting enough exercise while avoiding processed foods, junk foods and hydrogenated oils.

Another way is to add fiber to your diet, especially water-soluble fiber - such as the pectin found in apple cider vinegar. Water-soluble fiber soaks up water, which adds bulk, and interacts with your body, and also keeps on working longer than non water-soluble fiber.

Fiber also soaks up fats and cholesterol in the body and then is excreted instead of being reabsorbed.

Non water-soluble fiber soaks up moisture in the body, but cannot interact with the body. The amino acids contained in apple cider vinegar have also shown promise in neutralizing some of the harmful oxidized LDL cholesterol.

**Colds**

It has been found that the pH factor (the acidity factor) of the body becomes a bit more alkaline prior to a cold or flu striking

you down. When you take apple cider vinegar it helps to rebalance the acid level of your body.

Another remedy for colds and flu, and said to be specifically beneficial for chest complaints during the winter, is to soak a piece of brown paper with apple cider vinegar, and to place pepper on the one side of the paper. You then tie the paper, pepper side down, on to your chest and leave on for 25 - 30 minutes.

**Constipation**

Not having proper bowel movements is blamed for many illnesses and diseases which befall us. The logic behind it stating that should the waste products from our bodily functions be retained in the body, for longer than what nature intends, it will cause toxins to be absorbed back into the system.

As we age our bodies produce less and start to lag behind in the manufacture of digestive acids (hydrochloric acid), pepsin and digestive enzymes - which can cause constipation. When we add fiber to our diet, such as the pectin in apple cider vinegar, we assist our body by having regular bowel movements and proper elimination.

**Cramps**

If you have never woken up in the middle of the night with cramps tearing through your calves, feet or legs, you would not understand the agony. A useful remedy to assist with this is to take apple cider vinegar.

**Diabetes**

This disease is becoming more and more common, and there may be various reasons for this phenomena, but it must be remembered that it is not only extremely serious, but needs proper medical supervision, and a strict adherence to dietary rules and medication, as prescribed by your medical practitioner. It is however interesting to note that added dietary fiber, such as contained in apple cider vinegar, is beneficial in controlling blood glucose levels.

**Diarrhea**

There are various causes for diarrhea, and although it should not be left untreated, it sometimes is a way for the body to rid itself of harmful compounds and ingested materials. The pectin in apple cider vinegar is great to take when suffering from this problem, since this water-soluble fiber swells up, and forms bulk.

It is also an effective ingredient to use against certain bacteria which causes diarrhea and the intestinal flora also transforms pectin into a protective coating which soothes the irritated lining of the colon. Next time you have a problem, consider this most humble treatment.

**Depression**

Although prescribing apple cider vinegar for depression would be classed as extremely alternative, some Eastern medicines do believe that depression is the symptom of a "stagnant" or tired liver. If you believe in this philosophy, then apple cider vinegar would help to fight depression, since it is a great medium to help detoxify and clean the liver.

**Eyes**

Cataract development in the eye is associated to oxidation of the lens of the eye due to alterations caused by free radicals changing the structure of the lens. With this in mind apple cider vinegar can be of use with this problem, since the antioxidant properties of beta-carotene contained in apple cider vinegar, are great in combating free radicals.

**Fatigue**

Lactic acid is released in the body during exercise as well as periods of stress, and this can lead to fatigue, which in turn can be combated by the amino acids contained in apple cider vinegar. The enzymes, as well as the potassium contained in apple cider vinegar can also be of great help in the quest for more energy and vitality.

**Food poisoning**

Because of the great disinfectant qualities inherent in apple cider vinegar, some people when suffering from mild cases of food poisoning use it with success. If you suffer from violent symptoms, and suspect serious food poisoning please contact your medical practitioner immediately.

**Gallstones and Kidney stones**

A theory exist that the acids found in apple cider vinegar are beneficial in breaking up kidney stones and gallstones, by softening or dissolving them. Although we cannot guarantee any results, since there are so many other influencing factors, it might be worth your while to supplement your diet with apple cider vinegar, should you be suffering from gallstones or kidney stones.

**Headaches**

The cause of headaches can be stress, allergies, tiredness, problems with your gallbladder, liver, kidneys, or a variety of other factors. Although apple cider vinegar cannot be touted as a headache treatment, is has been found that people have slightly more alkaline urine when suffering from a headache, and with this apple cider vinegar could be effective, since it will assist in bringing your body's acid level back into sync.

The inhalation of apple cider vinegar could also assist with a headache - and can be achieved by adding some apple cider vinegar to boiling water in a big pan, removing it from the stove and carefully inhaling the vapor.

**Heart**

Since apple cider vinegar is used to promote the health of veins and capillaries, it is by implication also useful in assisting in the health of the heart and blood pressure. The potassium found in the apple cider vinegar is also beneficial to the heart.

**Indigestion**

When people start talking about indigestion they immediately start referring to the "excess" stomach acid that they have! In most cases it is NOT a case of an excess of stomach acid, but a shortage of it.

Hydrochloric acid and pepsin, an enzyme working in an acid environment, are needed to break down the food effectively, and a shortage of these two ingredients will lead to a sluggish digestion of food and resultant indigestion. Taking apple cider vinegar may assist in effecting a remedy.

**Metabolism**

The quest for achieving the ideal weight always will include effective and efficient metabolism. Without it, your dietary intake will not be metabolized correctly, the nutrients will not be available to the body, and will result in excess weight being added to the body frame.

Apple cider vinegar has been used for centuries in aiding the liver to detoxify the body and to help with digesting rich, fatty and greasy foods, and for proper metabolizing of proteins, fats and minerals. If the food cannot be broken down into the absorbable form, the body cannot assimilate the required nutrients needed from the diet.

An added extra to help with this is the malic acid and tartaric acid found in apple cider vinegar, since they help to bring the acid content into balance, while killing off unwanted and unfriendly bacteria in the digestive tract.

**Muscles**

Lactic acid in muscles is the cause of the muscles feeling sore and stiff, but by adding some apple cider vinegar to your diet, it could assist the body to get rid of it at a faster pace, since it will help to break down the acid crystals, making it much easier to be flushed out the body.

**Nasal congestion**

A constant draining of mucus from the sinus cavities can both be sore and uncomfortable. It is best to cut out, or eat as little as possible, of mucus forming food - which traditionally, in most cases would be dairy products.

Many sufferers of nasal congestion have experienced relief by adding apple cider vinegar to their diet.

**Sore throat**

A gargle made from apple cider vinegar and water could prove to be a great relief for a sore throat - be that a bacterial or virus infection. The solution is a 50/50 mixture, and it is best to spit out the solution after gargling, which should be repeated every hour. After gargling rinse the mouth with clean water to prevent the acid from eroding the enamel on your teeth.

**Stiff joints**

A shortage of potassium in the body may cause stiff joints. Apple cider vinegar could help in relieving this problem when ingesting it, since it is a good source of the needed nutrient. Another remedy is to relax in a warm tub, with some apple cider vinegar added to the water.

**Ulcers**

Apple cider vinegar is showing great promise in helping to heal alcohol-induced ulcers, since it activates the body to start its own defensive mechanism. This, together with other indicators suggests that apple cider vinegar may in the near future be drawn into the fold of alternative ulcer preventing remedies.

**Weight loss**

Apple cider vinegar has been used as a weight loss remedy for centuries, and although the mechanics are not always clear on how it works, it really does work.

It has been suggested that the apple cider vinegar works because it makes the body burn calories better, that it reduces the appetite or simply that it gets the entire metabolism working at top efficiency.

But whatever the reason, the fact remains that it has stood the test of time as a fat-busting supplement, and has helped countless people to achieve their ideal weight.

## Vinegar for Health in Senior Citizens

Other reports: My oldest brother, Gary, told me he knows a women who is 96 years old, from Upper Michigan, who drinks a small glass of vinegar each day. He said: "Her physician says she has the body of someone half her age."

Milwaukee, WI - April 15th: I seen a friend last night, Chris, who told me his aunt who is 70 years old looks 20 years younger and is always full of energy. He said: "She can get out on the dance floor and can polka like there is no tomorrow....I asked her what her secret was .... she told me she drinks apple cider vinegar every day."

## Vinegar and pH.

Three people including Steven Rahn and Jerry C have been monitoring saliva pH since starting on vinegar. They have all reported normal saliva pH (6.4 to 6.8) with no indication that vinegar is having an acidifying effect on the system, in fact, it seems to be having a normalizing effect so far, like lemon juice.
Vinegar may reverse hardening of the arteries. Since vinegar ionizes minerals, drinking vinegar might well dissolve calcium deposits in the arteries and just possibly kidney stones and gall stones as well.

## "Natural Healing with Cider Vinegar" by Margot Hellmiss

Published in 1998, by Sterling Co, NY, this 96 page book by Margot Helmiss recommends cider vinegar for a wide range of health conditions including sore throat, cuts, wounds, digestive problems, gum infection, insomnia, poor memory, overweight, weak skin, stomach ache and slow healing wounds.
Helmiss reports that vinegar is both an antiseptic and antibiotic killing many kinds of viruses and bacteria. She also says that the father of medicine, Hippocrates, used vinegar 2500 years ago to treat wounds and intestinal infections.
During the bubonic plague, legend tells us that 4 thieves in France drank daily a potion of vinegar that had raw garlic added and then robbed the graves of the dead without contracting the illness.
Helmiss reports on research by Hans Adolf Krebs who found that the body needs acetic acid (found in vinegar and also produced by bidifo bacteria in the colon) for metabolism at the

cellular level and the production of energy in the body. His research has become known as the "Krebs" cycle. In theory, acetic acid should improve antigen presentation where an infected cell presents viral antigen on the cell surface to signal CD8 Killer T cells that the cell is infected. Antigen presentation and processing, with the help in intracellular glutathione, is the first event needed to trigger a cell-mediated immune response against infected cells. Conclusion: The use of vinegar and the use of a product like ImmuPro that very strongly increases gluthathione levels should be a potent combination.
The book, "Natural Healing with Cider Vinegar" is sold in health food stores or can be obtained by writing to Sterling Publishing Co, 387 Park Ave So, NY, NY 10016. $10.95 a copy plus $6.00 for shipping and handling.
If vinegar works effectively and consistently in reducing HIV viral loads to non-detectable levels, it will be a real breakthrough for treating tens of millions of persons in poor third world countries where low income prevents the more expensive medicines from being used in treating HIV.

## VINEGAR MAY INACTIVATE ALL LIPID ENVELOPE VIRUSES

HIV, HHV-6, a and b strains, Epstein Barr virus (EBV), Cytomegalovirus (CMV) and herpes viruses have lipid envelopes. Vinegar is known to cut grease and is used in household cleaning. Vinegar has been used as a preservative in some herbal extracts. A more natural and safe anti-viral and antibiotic is hard to find. Acetic acid is thought to be the active ingredient in vinegar. Acetic acid could work by dissolving the lipids (fats) in the outer envelope of viruses causing the viral envelope to disintegrate and exposing the inside of the virus that will become chow for the next activated white blood cell that comes along. Could vinegar be the answer to our prayers, the Pieta prayers, for a low-cost treatment for both AIDS and CFIDS? Could vinegar be part of a future protocol that leads to total viral eradication and an ultimate cure? As in all such tantalizing and provocative questions, time will tell. We have

been down this road several times before and have always ran into a dead end. Perhaps and hopefully, this time, it will be different.

## About Vinegar, Candidiasis & HHV-6

Many of the earlier writers on systemic candida albican infection have advised persons to avoid vinegar as it is a fermented food. Persons were lead to believe that using vinegar might promote candidiasis. In my opinion, these writers have erred on the side of caution. Today, vinegar is sold in drug stores as a vaginal douche to prevent and treat vaginal yeast infections. In fact, there are no carbohydrates or sugar in vinegar to support the growth of candida albicans and candida albicans prefer a neutral or alkaline pH to replicate.

Vinegar, which is very acidic, creates a hostile pH environment that suppresses candida albican activity. So why avoid vinegar? The only reason anyone with candidiasis would want to avoid vinegar is if they actually had an allergy to vinegar. Do such allergies exist? Acetic acid, found in vinegar is part of the Kreb's cycle of acids needed for the production of energy in our cells. Both acetic acid and butyric acid are essential nutrients that support gastrointestinal health and that of our individual cells. Both of these acids are produced by friendly bifido bacteria in the large intestines, that is, if you have friendly flora in your large intestines.

While most physicians have observed chronic yeast infections in persons with either AIDS or cancer, there is a third and larger group affected with candidiasis and those are the people with active HHV-6A infection. It is the active HHV-6A infection that disregulates the immune response in favor of TH2 cytokines that allows the candidiasis condition to persist.

As we have reason to believe that vinegar will destroy HHV-6, A and B strains, its benefits should be noticeable within a few weeks. However, persons with candida overgrowth can expect a die-off effect from consuming vinegar and may feel worse

before they feel better. Accordingly, start off with a small amount of vinegar and gradually increase the dose and be sure to take an effective product like ImmuPro to increase the glutathione levels and shift the immune response in favor of the TH1 cytokines. This is the path to recovery. The key to get rid of chronic candidiasis is to first effectively treat HHV-6 infection.

# المصادر :

**1. Lehrbnch der Lebensmittelchemie, H. D. Belitz, W. Grosch, 1985**

**٢- دواء لكل داء-موسوعة العلاج بالأعشاب/ أمين الحضري و زكي الحضري، ١٩٩٦.**

**٣- التغذية (الدليل الكامل). ترجمة هلا البابا مظهر أستاذة التغذيـــة في جامعــة بيروت ١٩٩٩.**

**4. The optimum Nutrition Bible, 1999**
**Patrick Holford لمؤلفه**

**٥- الكيمياء الحياتية التطبيقية/ تأليف الدكتور دلاور محمد صـــابر والدكتـورة ميسون الرسام، ١٩٩١.**

6. Die Hausmittel unserer Grossmutter Thomas Courtenay, 2000, Reuille vorlag.

**٧- الغذاء يصنع المعجزات/ تأليف جايلورد هاوزر, طبعة ٢٠٠٠.**

8. Hu et al.,A Prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular diseases in men and women. 1999, J. Am. Med. Assoc. 28(15) 1387-1394.

9. Shnor et al., Egg consumption and high density Lipoprotein cholesterol. J. Int. Med. 235: 249-251.

١٠ - الموسوعة الطبية الحديثة- ترجمة مجموعة من الأساتذة والأطباء في جمهوريـــة مصر العربية ١٩٧٠.

١١- أعشاب ونباتات في الطب الشعبي في خدمة مريض السكر. الدكتــور أيمن الحسيني، ١٩٩٤

١٢-غذاء المرضى، للدكتور عبدالملك الكزبري، ٢٠٠١

13. Dulloo, A. G. (1999) Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. American Journal of Clinical Nutrition, 70, 1040-1045.

14. Chantre P, Lairon D. (2002). Recent findings of green tea extract AR25 (Exolise) and its activity for the treatment of obesity, Phytomedicine, 9, 3-8.

15. Graham HN. (1992), Green tea composition and polyphenol chemistry. Preventive Medicine, 21, 334-350.

16. Kono S, Shinchi K, Ikeda N. (1992). Green tea consumption and serum lipid profiles: A cross-sectional study in Northern Kyushu, Japan. Preventive Medicine, 21, 256-531

17. Imai K, Nakachi K, (1995). Cross sectional study of effects of drinking green tea on cardiovascular and liver diseases. British Medical Journal, 310, 693-696.

# الفهرس

## من فوائد الشاي الأخضر

١- يقلل من نسبة السكر فى الدم.

٢- يخفض من ضغط الدم المرتفع.

٣- مضاد للفيروسات ومن ضمنها سلالات الفيروس الكبدي C و B .

٤-يمنع نشاط المواد المسرطنة فى الأمعاء والكبد والرئة لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

٥-الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية والجلطة الدماغية، ومرض باركنسون (Parkinson's dises).

٦- يزيد من نسبة الكولسترول المفيد (HDL)، ويقلل من الكولسترول الضار (LDL) والكليسريدات الثلاثية (Triglycerides).

٧- يُسرع من إحتراق الدهون المخزونة فى الجسم بمقدار ٣٥٪.

٨- التقليل من خطر الموت بعد الإصابة بالجلطة القلبية بنسبة ٤٤٪.

٩- شرب كوبين من الشاي الأخضر يومياً يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٣٠٪.

## فوائد خل التفاح

١- يفيد فى معالجة التهابات المفاصل .

٢- يساعد فى تخفيض نوبات الربو .

٣- يمنع التجلط الدموي وذلك بالحفاظ على قوام الدم الطبيعي .

٤- يعالج التهاب الغشاء المخاطي للقولون .

٥- يفيد فى التخلص من قشرة الرأس .

٦- أثبتت الأبحاث الحديثة أن خل التفاح يذيب الدهون الواقية حول الفايروسات، مما يفقد الفايروس خاصية المقاومة، مما يجعل خل التفاح مهماً فى مجال مقاومة الأمراض الفايروسية المستعصية مثل فايروس الأيدز.

٧- يفيد فى تنظيم الدورة الشهرية ويزيل آلامها

٨- يفيد فى بعض الحالات العصبية كالصداع وداء الشقيقة.

٩- يوازن ويحافظ على حموضة نظام الجسم.

## فوائد الخميرة

١- من أغنى مصادر فيتامينات (B) .

٢- تحتوي مركب الكولين الذي يساعد على تحطيم الدهون فى الكبد، ويسهل حركة الدهون فى الخلايا وتركيب أغشية الخلية فى الجهاز العصبى.

٣- تفيد مرضى السكر لاحتوائها على عنصر الكروم.

٤- تقي مرضى السكر من الإصابة بالتهاب الأعصاب الطرفية لأحتوائها على مجموعة فيتامين (B) .

٥- تزيل التعب والاجهاد من الجسم .

٦- تحسن من صحة الجلد وتمنح البشرة الحيوية والنظارة.

٧- تجعل الشرايين مرنة وتحول دون تصلبها .



له كتێبخانەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی
ڕۆشنبیری و هونەر لە هەولێر
ژمارە (٥٥٠) ساڵی ٢٠٠٤ی دراوەتێ